

موسوعة الطفل الحديثة

د.إسماعيل عبدالفتاح عبدالكافى

موسوعة الطفل الحديثة

تأليف

د. إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي

المستشار الإعلامي لوزارة الصحة

فهرس

مقدمة

الحمد لله رب العالمين... والصلاة والسلام على النبي المبعوث رحمة للعالمين، هذه موسوعة الطفل الحديثة موسوعة متكاملة تضم مختلف نواحي النمو للطفل من النمو الجسدي والعقلي والإدراكي والسلوكي والنفسي والاجتماعي والتعليمي، وتضع بين يدي الآباء والمعلمين والأمهات وأولياء الأمور مختلف جوانب المشاكل والمخاطر التي قد يتعرض لها الطفل منذ مولده وحتى شبابه ورجولته، وكيفية مواجهتها سواء بالوقاية أو العلاج.

ولا شك أن الاهتمام بفلذات الأكباد يقلق كل أم وكل أب وكل معلم وكل مواطن صالح في العالم المعاصر الذي نعيش فيه وسط موجات متتالية من البث المباشر والقنوات الفضائية والملاهي المتنوعة وغيرها من سُبل الحياة التي يموج خلالها الطفل فلا يعرف هويته ولا يعرف ذاتيته وقد يتخبط الآباء والأمهات في تربية أبنائهن...

ولذلك... نضع بين أيدي الجميع هذه الموسوعة الشاملة المتكاملة لمختلف جوانب نمو الطفل لتكون دليلاً إرشاديًّا وخطوات عملية للاهتمام بالأبناء ورعايتهم أحسن رعاية

والمحافظة على نموهم المتكامل والسليم حتى ينشأ جيل من الأبناء مكتمل النمو، سليم الفكر، قادر على تحمل تبعات الحياة وقيادة المسيرة في المستقبل القريب إن شاء الله...

ولقد آثرنا في هذه الموسوعة أن نقسمها إلى أربعة أبواب متكاملة، يضم الباب الأول منها مشاكل النمو الجسدي والعقلي حتى يتنبه الآباء لنمو أبنائهم نموًا سويًّا سليمًا، بينما ضم الباب الثاني منها المشاكل الصحية التي تقلق الآباء والأمهات، والتي قد تودي بحياة الطفل، وذلك للاحتراس من كل منها ورعاية أطفالنا رعاية صحية سليمة حتى يشبوا دون علل أو عاهات أو أمراض، وآثرنا تخصيص الباب الثالث للمشاكل النفسية والذاتية عند الطفل حتى تكون مرجعًا للآباء والأمهات لرعاية أطفالهم رعاية نفسية سليمة، بينما خصصنا الباب الرابع للمشاكل الاجتماعية التي يتعرض لها الطفل لتكون بمثابة إدماج الطفل في مجتمعه ليصبح مواطنًا واعيًا وصالحًا في المجتمع..

ونأمل أن نكون قد وفقنا الله تعالى بفيض يسير من علمه الغزير في تبصير الآباء والأمهات بمشاكل أبنائهم....

وفقنا الله تعالى إلى ما يحبه ويرضاه....

د. إسماعيل عبد الفتاح

الباب الأول

النمو ومشكلاته عند الأطفال

ويتضمن:

١- خصائص الأطفال في مراحل نموهم المختلفة.

٢- كيف تحسب المستوى البدني والصحي للطفل.

٣- أسس درجات نمو الطفل.

٤- تطوير القدرات الحركية عند الطفل.

٥- الاستفادة من طاقات النشاط لدى الأطفال.

٦- تغذية الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة.

٧- ردود الأفعال الغريزية عند الطفل منذ مولده.

٨- دور الأب والأم في مراقبة النمو السوي لأبنائها.

(١)

خصائص الأطفال
في مراحل نموهم المختلفة

لكي نتعرف على مشاكل الأطفال ونكتشفها بسرعة ونعمل على علاجها لابد أن نتعرف على خصائص الأطفال في المراحل المختلفة:

مرحلة المهد في السنة الأولى من عمر الطفل:

حياة الطفل في هذه السنة تتركز في إشباع حاجاته (الفسيولوجية) والحصول على طعامه المتكامل، وأن ينام نوما كافيا، وألا يصاب بالأمراض، وأن يتم تطعيمه ضد الأمراض التي تصيب الطفولة.

وفي الشهر الأول تظهر في الطفل الأفعال المنعكسة الموروثة والفطرية.

ومنذ نهاية الشهر الأول وحتى الشهر الرابع تظهر في الطفل العادات الأولى مثل عادة مص الأصابع...

ومن الشهر الرابع حتى الشهر الثامن تصبح العادات أكثر تعقيدا أي يدرك الطفل ما يفعله..

ومن الشهر الثامن حتى نهاية السنة الأولى تتميز هذه الفترة بقدرة الطفل على تناول شيء جديد يرفعه بيديه ويتفحصه بفمه...

والمولود الجديد في شهره الأول يجب أن يوضع وضع الاستلقاء على الظهر والأطراف مثنية على الجسم، ونجد حركة العين تتفاعل مع الصورة ويحدق بنظره وينفعل إذا سمع ضوضاء أو صوتا حادا مرتفعا، وينام ٢١ ساعة يوميًّا.

وفي الشهر الثاني عند الإمساك به لمحاولة تجليسه، يميل الرأس للخلف، ويبدأ في تتبع مسار الضوء وتتوافق حركة الرأس مع العين، ويترنم الطفل عند التحدث إليه ويبدأ في الابتسام.

وفي الشهر الرابع يستطيع الطفل تثبيت رأسه عند محاولة تجليسه، يرفع رأسه وصدره مع الارتكاز على ذراعيه عند الانبطاح على بطنه، ويمسك بالشخشيخة إذا وضعت في يده، ويتم توافق العين واليد، كما يدير الطفل رأسه وعينيه عند

سماع صوت قريب من أذنه، ويعرف زجاجة طعامه ويتتبع حركه الأشخاص في هذا السن...

أما في الشهر السادس فيجلس الطفل بمساعدة، ويتقلب على بطنه وظهره، وفي الإمكان إيقافه، ويحافظ على وضع جسمه وحمل وزنه، كما يتميز الطفل في هذا الشهر بأن العين تتحرك في خط واحد، فالعين تتحرك في خط واحد إذا تم اكتشاف حول يكون هذا غير طبيعي، وكذلك يتجاوب مع الأصوات، فيصدر أصواتا غير متكررة، ويخاف من الغرباء، ويبتسم في المرآة.

أما في الشهر الثامن فيتميز الطفل بأنه يجلس بدون مساعدة ويرتكز على الأطراف الأربعة بثبات وينقلب بدون مساعدة، وأيضا ينقل الشيء من يد إلى يد أخرى ويضع الأشياء في فمه، ويجلس، كما يتجاوب الطفل في هذا السن مع اللهو ويتضايق وينفعل لغياب الأم.

وكذلك في الشهر العاشر يستطيع الطفل الزحف على البطن ويحاول الوقوف ويقف بالفعل بمساعدة الأم أو الأب أو الأخوات، ويتتبع سقوط الأشياء، ويكشف اللعب المخبأة ويتشبث بالشيء، ويقبض عليه تماما كالكماشة، ويتفهم تعابير الوجه، ويتفهم كلمة: لا، وبعض الكلمات: الأب والأم

وغيرها، ويتعرف على الأوضاع والأشياء ويميز الغرباء من أفراد الأسرة.

وبنهاية الشهر الثاني عشر يكمل الطفل عامه الأول ويستطيع أن يقف بدون مساعدة ويبدأ المشي، ويترك الأشياء باختياره ويشرب من الكوب ويفهم كلمات مثل: هات – خذ – برافو – مع السلامة، ويحب النغمات ويصدر بعضها، ويلعب مع الأشخاص المعروفين لديه ويبدأ مرحلة الخوف من الغرباء، ويقول ألفاظا عديدة منها: دادا... ماما... بابا... إلخ، ويبدأ عامه الثاني بقوة كبيرة.

مرحلة من سنة إلى سنتين:

مع بداية العام الثاني يتعلم الطفل المشي، ويصاحب ذلك تغير كبير في حياته، ويصبح أكثر استقلالا عن أمه أو مربيته، كما أن المشي يُمَكن الطفل من بدء استكشاف العالم المحيط به داخل المنزل، ويحاول الطفل أن يقوم بالأعمال وحده مثل الطعام والشراب ومن خلال رد فعل الأب والأم يتوجه الطفل نحو الاستقلالية والثقة بالنفس ونمو قدرات مطمئنة تمكنه من البعد عن القلق البدائي بحيث يصبح أقل تبعية إزاء أهله في مجال إشباع حاجاته الإنسانية.

وعند استمرار الأهل في الضغط على الطفل سيخضع الطفل لمشيئة الأبوين ليتخلى بسرعة عن الاستقلالية، وتبدأ عملية السلبية عند الطفل، وخصوصا لو هدده الأبوان بالحب كأن يقولان له ما معناه: "بما أنك لست لطيفا فإننا لن نحبك بعد الآن" وسيخلط الطفل بين توكيد الذات وبين فقدان الحب والإحساس بالذنب، وعندما يكبر سيعيش بشكل غير واع وفي قلق وتوتر، وقد يتبنى الطفل موقف الشك والسلبية والتبعية لتصبح من مكونات شخصيته عندما يكبر.

مرحلة الطفولة المبكرة (٣-٥سنوات):

خصائص هذه المرحلة: الزيادة الكبيرة في النشاط الحركي والعضلي للطفل، والذي يتمثل في الجري والتسلق ومراقبة الحيوانات وعدم الاستقرار في مكان واحد.

ويميل الأطفال في هذه المرحلة إلى سماع الموسيقى وإلى الرسم واستعمال الألوان واللعب في أحواض المياه والرمل.

وتتميز هذه المرحلة أيضا بالنمو العقلي السريع الذي يظهر في حب الاستطلاع والقدرة على تعلم الألفاظ واكتساب

المعلومات الجديدة، كما تكثر أسئلة الطفل واستفساراته في هذه المرحلة.

ويتوصل الطفل إلى حل بعض المشكلات البسيطة التي تصادفه.

ويستطيع الطفل منذ شهره الخامس عشر أن يمشي بدون مساعدة، ويصعد درجة واحدة بمساعدة، يحبو على الأطراف الأربعة، ويستطيع الطفل أيضًا أن يبني برجًا من مكعبات، ويملأ الكوب، ويمسك الكوب، ويشرب منه ويعيده إلى المائدة... وفي هذا العمر يقلد الطفل الكلمات بطريقة غير سليمة ويفهم أسماء الأغراض المختلفة، ويأتلف الطفل مع الأشخاص المعروفين لديه...

وبنهاية العام والنصف يكون الطفل باستطاعته صعود الدرج وحده ممسكا بالحائط، ويشترك في ارتداء ملابسه، ويستطيع أن يأكل بدون مساعدة ويقلب صفحات الكتاب بحثا عن الصور ويبحث عن نفسه خلف المرآة، وينطق نحو ١٥ كلمة مختلفة ويسمي الصور بأسمائها، كما يستطيع الطفل في هذا العمر أن ينفذ الأوامر بالوقوف والجلوس والذهاب والإياب والفتح والغلق والجلوس والقيام....

وعندما يصل الطفل إلى عمر الواحد وعشرين شهرا يستطيع تسلق المقاعد والأسرة ويَصُفّ المكعبات كالقطار ويفتح الباب ويلتفت نحو الضوء ويتعرف على أجزاء الجسم والأماكن المختلفة ويستطيع التحكم في برازه وبوله نهارًا.

وبمرور عامين يستطيع الطفل أن يركب دراجة بثلاث عجلات، ويقفز بقدميه معًا، ويصعد ويهبط الدرج، ويضرب الكرة، ويخلع الحذاء، ويثني الأوراق، ويستمع إلى الحكايات، ويبدأ في نطق جمل من كلمتين، ويتعلم استخدام التواليت، ويبدي العنف أحيانا...

وعندما يصل الطفل إلى عامين ونصف يستطيع الجري وحمل الأشياء الكبيرة، ويحاول تقليد خطوط أفقيه وعمودية، ويركب الأجزاء مع بعضها، وينطق أسماء وأوامر وكل شيء، ويستطيع ضبط نفسه ليلا فلا يتبرز ولا يتبول، ويصبح إنسانًا اجتماعيًّا...

مرحلة الطفولة الوسطى (٦-٨ سنوات):

وتتميز هذه المرحلة التي تسمى بمرحلة الدراسة الأولى: بدخول الطفل المدرسة والاستقلال عن أمه، ويبدأ في تكوين

علاقات اجتماعية متعددة وتختلف عن علاقات الأسرة المحدودة.

ويقبل الطفل في هذه المرحلة على سماع الأغاني والقصص الخيالية والخرافية ومشاهدة أفلام الرسوم المتحركة والاستماع إلى الراديو ومشاهدة التلفزيون.

ويحب الابتعاد عن المنزل وركوب الدرجات....

والطفل في هذه المرحلة بطيء في تعلمه الدراسي، وهو سريع النسيان ولكنه يحفظ بقوة وبسرعة الأغاني والأناشيد.

والطفل في هذه المرحلة يميل إلى الاعتداء في مجتمع الأطفال الصغار، وفي الألعاب التي يمارسها مع غيره، ويميل للتنافس مع نظرائه بالنسبة إلى ما يتعلمه.

ويبدأ الطفل في هذا السن في تكوين عالم خاص به وأن يصنع أسراره الصغيرة، ففي هذه المرحلة لم يعد طفلا، فيبدأ الاستقلال بتفكيره، ويحاول أن يثبت هويته بخلق حياة خاصة به، ويلجأ إلى تكوين علاقات اجتماعية مع أصدقاء يحتلون مكانة خاصة في حياته، ويشاطرهم الأحداث التي قد لا يستطيع الكبار فهمها وإدراكها.

ويشعر الصبي في هذه المرحلة بالفرق بينه وبين الفتاة كما تشعر البنت بالفرق بينها وبين الصبي، فيحاول كل واحد منهما أن ينفرد في جوه الخاص الذي يتوافق مع جنسه.

ومع أصدقائه يبدو الطفل في هذه المرحلة من عمره سعيدًا جدًّا، فهو يضحك، ويقهقه وكأن بينه وبين أترابه أسرارًا وألغازًا لا يستطيع أحد أن يفك رموزها سوى هو وأصدقائه.

ويحتاج الطفل في هذه المرحلة مساحة واسعة ماديًّا ومعنويًّا، الأولى تتمثل في غرفة كبيرة يبني فيها مفردات عالمه وأحلامه، والثانية تتمثل في إعطائه الفرصة لكي يفكر، ويحلم... فلابد أن نعرف مفردات شخصية الطفل في هذه المرحلة.

مرحلة الطفولة المتأخرة (٩-١٢سنة):

يميل الأطفال في هذه المرحلة إلى الكشف عن البيئة الخارجية المحيطة بهم، ومنها جمع طوابع البريد والنقود والقواقع وغيرها.

وتبرز قدرة الأطفال في هذه المرحلة على الابتكار وظهور مواهب في الرسم والنحت والتمثيل والموسيقى والتأليف.

ويميل الأطفال في هذه السن إلى فهم كل ما يقرءونه ولا يحاولون استظهار شيء من دون معرفة جوانبه وإدراك علاقاته المختلفة.

وتتميز هذه الفترة بالهدوء الانفعالي بالنسبة للطفل، فلا يغضب أو يثور أو يحزن أو يفرح إلا لأسباب معقولة، لأن نضج الطفل العقلي يساعده على فهم ما يجري حوله وحسن تقديره للأمور والظروف المحيطة به....

وفي هذه الفترة تحس بالنفور بين البنين والبنات، ويفضل كل جنس عدم التعامل مع الجنس الآخر، وعدم الاشتراك معه في ألعابه المختلفة، وهذه الفترة قبل مرحلة البلوغ التي تبدأ عمليه الجاذبية لكل جنس للجنس الآخر.

وهذه المرحلة هي السابقة على المراهقة، هي مرحلة التحول الجوهري في بداية زحفهم نحو تكوين شخصية مستقلة.

وغالبا ما يتهم الطفل في هذه المرحلة بالحماقة، وفي هذه المرحلة تتضارب مشاعر الطفل، فهـو يشـعر بالمسـئولية أو العكس فقد يشعر بالحرمان والظلم إذا ما كلـف الشـقيق الأكبر منه سناً بأمور يحرم هو منها، وفي هذه المرحلة غالبًا ما تقضي الفتاة وقتها أمام المرآة منشغلة بزينتها وتسـريحة شعرها وتختار الألوان والثياب، ورغم ذلك فهي تعود إلـى دميتها المفضلة وتحملها بين ذراعيها، وهي مرحلة الطفولـة المتأخرة أو مرحلة ما قبل المراهقة.

وتسبب التغيرات البدنية التي تطرأ على الأطفال في هـذه المرحلة الاضطراب أو الشعور بـالتوتر، لـذلك لا داعـي للدهشة عندما يتزمت الصبي، ويرفض المشاركة في الحيـاة الاجتماعية أو تفضل الفتاه إخفاء مظهرها الأنثـوي تحـت الملابس.

وهذه الفترة يبدأ الأبناء فيها التعبير عن رغبتهم فـي أن يظهروا بشخصية مستقلة، وهذه الفترة تتميز بأنهـا مرحلـة الأفكار والآراء والملاحظات المرفوضة التي لم تعد تناسبهم ولا يرغبون حتى في معرفتها.

ويبدأ الأطفال في هذا السن نوعًا من التحــدي لرغبــات الآباء والأمهات، هذا التحدي يساعدهم على خوض مرحلــة النمو التي تتمثل بالنسبة إليهم في التخلص من نفوذ وسلطان الآباء، ولكن دونما التخلي عن حاجتهم للآباء لأنهم يشعرون بالحاجة الماسة إليهم.

ويصف البعض هذه السن بــ "سن الحماقــة" إذ ينتــاب الأبناء نوبات من الهــزل والضــحك الهســتيري والقهقهــة المتواصلة لأتفه الأسباب، سواء مباشرة أو عبر الهاتف الأمر الذي يثير غضب واستياء الأسرة.

ويجب أن نعرف أن اللامبالاة والضحك من سمات أبنــاء هذه المرحلة من العمر، وهي ظاهرة صحية تمامًا تسمح لهم بتجاوز هذه المرحلة الحساسة التي يعيشون فيهــا صــراعًا نفسيًّا، ولذلك فعلى الآباء أن يتفهموا أبناءهم في هذه المرحلة، ويوجهونهم فيما يلزم ويستحق دون تهكم أو ســخرية حتــى يدخلوا مرحلة المراهقة في حالة من التــوازن والاســتقرار النفسي والثقة بالذات وبمعاونة الأهل يصلون إلى بر الأمان.

مرحلة الفتوة والبلوغ (١٢-١٥سنة):

وأهم ما يميز هذه المرحلة النمو الجسمي السريع، وحدوث تغييرات جسمية كبيرة مثل الطول والبدانة وغير ذلك، وتكون هذه التغييرات البدنية غير منتظمة في جميع أجزاء الجسم، فالأطراف تكون سريعة النمو عن باقي الجسم.

وفي هذه المرحلة تبدأ عملية النضوج الجنسي مثل نزول الدورة الشهرية على الفتاة، وظهور شعر الذقن والشارب للفتى وغير ذلك من مظاهر الجنس الناعم والجنس الآخر، وتصاحب هذه الفترة مزيد من القلق والتوتر نتيجة هذه التغييرات الجسمية.

ويتواصل في هذه الفترة ما قلناه في المرحلة السابقة، حيث تتأكد هذه المميزات، ويبدأ الطفل في إظهار كل أنواع التمرد والعصيان، فإن عاقبه الوالدان تمرد أكثر، وإن تصرفا معه بلين طمع فيهما وواصل عصيانه المدني في البيت.

وفي كل الأحيان يبدأ الطفل في هذه المرحلة في إيجاد نوع من التحدي مع الكبار وذلك لكي يثبت لنفسه أولا، وللآخرين ثانيًا أنه قادر على قهر كل الأخطار، ويحتاج إلى

التفريج عن الكبت بممارسة رياضة أو هواية معينة يخـــرج بها طاقاته وميوله في هذه المرحلة.

مرحلة المراهقة (١٥-١٨سنة):

وهي مرحلة مكملة لمرحلة الفتوة والبلوغ، وتعتبر مرحلة انتقالية لمرحلة الشباب والبعد عن الطفولة، وكذا الاســتقلال الكامل والاعتماد على النفس.

وفي هذه المرحلة تنمو وتتطور القدرات العقلية الخاصـــة بالأطفال كالقدرة اللغوية والقدرة العددية والقدرة الميكانيكية، وقدرات التفكير وغيرها من القدرات، وتظهر الميول الحقيقية نحو التخصصات الدقيقة.

ويحاول الأطفال في هذه السن الاســتقلال الكامـــل فـــي الحياة.

وتتميز هذه المرحلة بالأحلام والأهداف غيـــر الواقعيـــة والنزعة الرومانسية التي تسود الكثير من المراهقين.

وتتميز هذه الفترة الهامة في عمر الإنسان بالشدة الانفعالية والتقلب المزاجي، فكثيرا ما ينتقل الطفل في هذه المرحلة من حال إلى حال آخر بسرعة وهذه خاصية المنفعل، لأن هـــذا الانتقال الانفعالي يتم دون مقدمات، ولذلك فقد ينتقل الطفـــل

بسرعة من الحزن إلى الفرح، ومن الغضب الشديد إلى الهدوء ومن الاستقرار إلى القلق...

ويحاول الطفل في هذه المرحلة إثبات وجوده ورجولته واستقلاله في مجتمع الأسرة وغيره من المجتمعات التي مازالت تنظر إليه وتتعامل معه كطفل، فهذه المرحلة تتميز بحدوث الصراع بين الطفل وبين الكبار المحيطين به وبين بيئته الاجتماعية.

وفي هذه المرحلة، يقبل الطفل على الاطلاع والقراءة في شتى أنواع المعارف واتساع دائرته المعلوماتية والمعرفية، وتزداد قدرته على التحصيل للمعلومات.

والمراهقة هي فترة سنية يعيشها الأطفال بتغيرات فسيولوجية سريعة ولذلك يحتاج المراهق أو المراهقة إلى فهم نفسياته، التي من بينها عدم مقدرة المراهق على التعبير اللغوي عن طريق الكلام واهتمام المراهق في هذه المرحلة بتكوين شخصيته وإكسابها معالم خاصة تشعره بأنه أصبح بالغًا، وعادة ما يصاب المراهقون بضعف الشخصية لأن المجتمع يعاملهم كأطفال صغار لا يحق لهم اتخاذ قراراتهم.

ومن أهم صفات المراهقين التحدي وحب إظهار الـــذات والقيادة والطاقة الكبيرة، فهي مرحلة الانتقـــال نفســـيًّا مـــن مرحلة الطفولة بكل مميزاتها إلى مرحلة ومجتمع الكبار بكل همومه وأعبائه ومسئولياته من اضطرابات، فيظهر المراهق رغبة في الاستقلال عن الأسرة والميل إلى الاعتمـــاد علـــى النفس ثم التمرد على مجتمع الكبار والسلطة ورفض كل من يعامله كطفل...

حقا.... إن فترة المراهقة مرحلة انتقال إلى عالم الكبار...

(٢)

كيف تحسب المستوى البدني والصحي لطفلك

كيف تحسب المستوى البدني والصحي لطفلك حتى تعرف معدل نموه السوي أو غير ذلك فتبحث عن العلاج؟!....

الوزن: ينمو الطفل نموا غير منتظم، فمتوسط زيادة وزن الطفل خلال الشهر الأول إلى الشهر الرابع ثلاثة أرباع الكيلو جرام شهريًّا، ومن الشهر الخامس حتى الشهر الثامن نصف كيلو جرام شهريًّا ومن الشهر التاسع حتى الشهر الثاني عشر ربع كيلو شهريًّا....

وبالتالي يمكن حساب متوسط وزن الطفل بعد السنة الأولى كالآتي:

العمر بالسنوات × ٢ + ٨ = وزن الطفل

أي لو كان الطفل عمره ١٠ سنوات، إذًا يصبح وزنه المثالي كالآتي:

١٠ × ٢ + ٨ = ٢٨ كيلو جرام.

مع ١٠% زيادة أو نقص وهو النمو السوي.

الطول: ينمو الطفل طوليًّا خلال السنة الأولى من حياته نموا سريعًا بمعدل ٢سم شهريًّا ثم ينمو خلال السنة الثانية ١سم شهريًّا أي ينمو الطفل في المتوسط ٢٤سم خلال السنة الأولى و ١٢سم خلال السنة الثانية، وبعد ذلك يمكن معرفة الطول المثالي للطفل باستخدام المعادلة التالية:

(العمر بالسنوات × ٥) + ٨٠ سم...

فمثلا طفل عمره ١٠ سنوات يكون طوله المثالي:

١٠ × ٥ + ٨٠ = ١٣٠سم

علما بأن الطول لا يزداد عادة بعد ٢٠ سنة.

الأسنان: تبدأ الأسنان في الظهور عند سن الشهر السادس من عمر الطفل... وتستمر حتى عمر سنتين ونصف، ويبلغ عدد الأسنان ٢٠سنة ١٠ في الفك العلوي و ١٠ في الفك السفلي.

وبين ٦-١٢ شهرا تنمو القواطع الأساسية الأمامية ٢ أعلى و ٢أسفل.

وبين ٨-١٢ شهرا تنمو ٤ قواطع جانبيه اثنــين أعلــى واثنين أسفل.

وبين عمر ١٢-١٥شهرا تظهــر الأضــراس الأولــى الجانبية اثنين أعلى واثنين أسفل.

وبين ١٨-٢٠شهرا تظهر الأنياب الجانبية اثنين أعلــي واثنين أسفل.

وتكتمل الأضراس الجانبية الأخيرة عند عمر سنتين إلى سنتين ونصف حيث تنمو آخر الأضراس اثنين أعلى واثنين أسفل.

(٣)

أسس درجات نمو الطفل

وزن الطفل:

يعتبر الوزن من أفضل الطرق للتأكد من نمو الطفل وذلك بمراقبته بصورة منتظمة ومقارنته مع الوزن الطبيعي للأطفال في هذه السن. وتوجد لوحة بيانية تعطي صورة واضحة عن نمو الطفل بالنسبة للعمر، لذلك من المستحسن زيارة الطبيب لمعرفة وزنه مقارنة بجدول الوزن البياني. يتضاعف وزن الطفل في الأشهر الخمسة الأولى عما كان عليه عند الولادة، ويصل إلى ثلاثة أضعاف وزنه عند الولادة عندما يكمل سنته الأولى، أما في السنة الثانية فيزيد وزنه من ٢,٥ إلى ٣ كيلو غرامات وبعد ذلك يزيد من ٢ إلى ٢,٥ كيلو غرام كل عام حتى يصل إلى سن البلوغ.

قياس الطول:

كما أشرنا فإن مراقبة نمو الطفل مهم وضـــروري حتـــى السنة العاشرة من عمره. ومن الأفضل قياس الطـــول فـــي السنة الأولى عند الطبيب. أما إذا رغبت أن تقيسيه بنفســـك فعليك أن تضعي الطفل على ظهره بوضعية مســـتقيمة، وأن تثبتي رأسه ورجليه ثم تقيسي طوله وغالبًا ما يكون معـــدل طول المولود ٥٠ سم، ويزيد نحو ٢٥ سم خلال عامه الأول و١٢ سم خلال عامه الثاني و١١ سم خلال عامه الثالث.

محيط الرأس:

يجب أن يؤخذ محيط الرأس عند الولادة وخلال كل زيارة إلى الطبيب لأن الزيادة السريعة في محيط الرأس قد تعنـــي وجود مياه زائدة في الرأس وعدم الزيادة تعني عدم القـــدرة على النمو وذلك ما يكون عائدًا أحيانًا إلى قلة التغذية. وهنـــا تجدر الإشارة إلى أهمية الرضاعة الطبيعيـــة خـــلال الســـنة الأولى والثانية من عمر الطفل لنمو حجـــم خلايـــا الـــدماغ، ويكون معدل محيط الرأس عند الولادة ٣٤ سم، ويكبر بنسبة

١٢ سم في عامه الأول إذ ينمو ٦ سم في أول ثلاثة أشـــهر و٦ سم في ثاني ٦ أشهر.

محيط الذراع:

يزيد محيط الذراع بسرعة خلال السنة الأولى من العمر، ويبقى بعدها ثابتًا علـــى ١٦ ســـم حتـــى ســـن الخامســـة، إلا أن الدهنيات قد تختفي وتترهل عضلات الذراع إذ لم يتغذ الطفل بصورة جيدة لذلك فإن محيط الذراع يعتبر دليلاً مهمًّا لقياس نقص التغذية عند الأطفال ما بين السنة الأولى والسنة الخامسة من العمر.

اللعب:

إن ترك الطفل يلعب منذ صغره، وإعطاءه ألعابًا مهم جدًّا لتطور عقله ومساعدته على تمييز الأشياء.

يمكن قياس تطور الطفل من خلال عدة نقاط:

- ما يستطيع القيام به من خلال الحركة.
- التعبير عما يريد بالكلمات أو الإشارات.
- انسجامه مع المحيطين به والتعامل معهم.

ازدياد وزن الطفل :

السن	طفل		طفلة	
	الوزن	الازدياد السنوي	الوزن	الازدياد السنوي
الوليد	٣,٢٥٠ كغ		٣,١٠٠ كغ	
ســـنة واحدة	٩,٥٠٠	٦,٢٥٠	٩,٣٠٠	٦,٢٠٠
سنتان	١١,٧٠٠	٢,٢٠٠	١١,٤٠٠	٢,١٠٠
ثلاث سنوات	٣,٠٠٠	١,٣٠٠	١٢,٥٠٠	١,١٠٠
أربع سنوات	١٤,٣٠٠	١,٣٠٠	١٣,٩٠٠	١,٤٠٠
خمس سنوات	١٥,٩٠٠	١,٦٠٠	١٥,٢٠٠	١,٣٠٠
ســـت سنوات	١٧,٥٠٠	١,٦٠٠	١٧,٤٠٠	٢,٢٠٠
سبع سنوات	١٩,١٠٠	١,٦٠٠	١٩,٠٠٠	١,٦٠٠

نمو الطفل طوليًّا :

السن	طفل		طفلة	
	الوزن	الازدياد السنوي	الوزن	الازدياد السنوي
الوليد	٥٠ سم		٤٩ سم	
سنة واحدة	٧٤,٢	٢٤,٢	٧٣,٦	٢٤,٦
سنتان	٨٢,٧	٨,٥	٨١,٨	٨,٢
ثلاث سنوات	٩٨,١	٦,٤	٨٨,٤	٦,٦
أربع سنوات	٩٦,٨	٧,٧	٩٥,٨	٧,٤
خمس سنوات	١٠٣,٣	٦,٥	١٠١,٩	٦,١
ست سنوات	١٠٩,٩	٦,٦	١٠٨,٩	٧,٠
سبع سنوات	١١٤,٤	٤,٥	١١٣,٨	٤,٩

(٤)

تطوير القدرات الحركيه
عند الطفل

يولد الطفل وحركته بسيطة للغاية، فعند ولادتـــه تكـــون أصابعه محكمة الإغلاق، ويأتي دور الأم في تنشيط القدرات الحركية ليد الطفل لأنها محور حركتـــه... فالطفـــل يحكـــم إغلاق قبضتيه حتى حوالي الأسبوع السادس إلـــى الثـــامن، ويبدأ الطفل في فتح وإغلاق أصابعه بسهولة أكثر بعد هـــذه السن، ويبدأ في استخدام كفيه، ويديه...

وعلى الأم والأب أن يحاولوا مساعدة الطفل على تطوير القدرات الحركية ليديه كما يلي:

- منذ اللحظات الأولى لـــولادة الطفـــل تحـــاول الأم مساعدته بإعطائه لعبة خفيفة جـــدًّا تصـــدر عنهـــا أصوات عند تحريكها، فعندما تصدر صوتا ينظـــر الطفل إلى يديه، ويشعر بهما.

- من الأسبوع العاشر وحتى الأسبوع الثـاني عشـر يتم تعليق لعبة فوق سـريره تصـدر أصـواتًا أو جرسًا، بحيث تستطيع يد الطفـل الوصـول إليهـا والاستمتاع بتحريكها.
- عندما يتم ملاحظة أن الطفل بدأ يتحكم فـي يديـه وعينيه يتم تقديم ألعاب مختلفة إليـه ذات أحجـام مناسبة.
- عندما يصل الطفل إلى عمر ستة شهور يتم تقـديم ألعاب من البلاستيك كالمكعبات والحلقات حتى تزيد من قدراته الحركية وبالطبع الذهنية.

يتم عمل حركات أمام الطفل بعد ذلك، لأن الطفـل لديـه حب التقليد للحركات مثل: سكب الماء في الكوب، دفع عربة الألعاب على سريره... وغيرها من الحركات التي تسهم في زيادة قدراته الحركية.

(٥)

الاستفادة من طاقات النشاط لدى الأطفال

عادة ما يكون الطفل لديه طاقة كبيرة ونشاط وحركة، ويمكن استغلال حركة الطفل للمساعدة في أعباء المنزل، حتى يتعود الطفل على المشاركة والتعاون ولا يرفض عندما يكبر المشاركة في أداء الأعمال المنزلية.

وتأتي مشاركة الطفل في الأعمال المنزلية كوسيلة جيدة لتطوير وتنمية مهارات الأطفال وإحساسهم بالمسئولية بصفته عضوًا من أعضاء العائلة.

ويصلح الأطفال لبعض الأعمال المنزلية طبقًا لمستوى أعمارهم وتفكيرهم ومهاراتهم، ويمكن تكليف الأطفال ببعض المهام طبقا لعمرهم ووفقا لقدراتهم على النحو التالي:

- فالأطفال دون سن الخامسة يمكنهم المساعدة في ري النباتات وترتيب غرفهم والتقاط اللعب من على

الأرض وتخزينها والمساعدة في تنشيف الأطباق البلاستيكية، وترتيب جواربهم، والمساعدة في إزالة الغبار عن قطع الأثاث منخفضة الارتفاع.

- أما الأطفال دون التاسعة فيمكنهم المساعدة في الاهتمام بالحيوانات الأليفة والطيور المنزلية، وترتيب الأسرة والمساعدة في غسل الأطباق وتنشيفها، وثني وترتيب الثياب، ووضع الصحون على المائدة ورفعها، وإخراج القمامة والمساعدة في تحضير بعض السلطات وغسل الخضار، وإدخال الخضروات وحفظها بالثلاجة.

- أما الأطفال من سن 10-14 سنة فيمكنهم القيام بمعظم الأعمال المنزلية، مثل تنظيف الغبار من على الأثاث وغسل وتجفيف الملابس وكنس السجاد بالمكنسة الكهربائية وتنظيف الغرف وغسل وتجفيف الأطباق وكي بعض قطع الملابس البسيطة تحت إشراف الأهل ومجالسة الأطفال الصغار وإطعامهم واللعب معهم، والمساعدة أثناء الذهاب

للسوق لجلـــب المشـــتريات، وتنظيـــف المطـــبخ والسيارة.

ويمكن مكافأة الأطفال على إتقانهم لأعمالهم في المنـــزل وذلك عن طريق شراء لعب لهم وكذلك كتب وغير ذلك من المكافآت التي تشجع الأطفال علـــى مزيـــد مـــن المشـــاركة المنزلية.

ولابد من الوضع في الاعتبـــار بعـــض الاخـــتلاف فـــي القدرات بين طفل وغيره، فالقدرات غير واحدة، ويمكـــن أن تختلف حسب القوة البدنية، حتى لا نحمل الطفل فوق طاقتـــه فيصاب بالضجر أو الملل وربما يصاب بالإحباط....

(٦)

تغذية الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة

الطفولة المبكرة لها خصائصها ولها غذاؤها أيضا....

فالأطفال الصغار بحاجة إلى عناية وتغذية خاصة تـــؤمن لهم النمو السليم وخصوصا في سن ١-٣ سنوات...

وأول هذه العناية هي إيقاظ الصـــغير صـــباحًا لإعطائـــه الرضاعة حتى يتوفر له التعود على تناول فطـــور حقيقـــي، فالفطور هام لأنه يأتي بعد نوم الطفل مـــن ٨-١٠ ســـنوات فيكون في حاجة إلى تغذية.

ولابد من تقديم وجبات جديدة تدريجيًّا للطفل، فمن خـــلال الأطعمة التي يحبها يمكن إدخال بعض الخضار إلى بعـــض الأطعمة التي يحبها، فبين الوجبات يمكن إعطـــاء الصـــغير فواكه وحبوبا بدلا من الحلويات والبسكويت... مع التقليل من اللحوم الحمراء فيجب ألا تزيد كمية اللحوم عن ٤٠ جرامـــا في هذا العمر..

وفترة ما قبل الظهر إذا جاع الطفل يجب إعطاؤه الفواكه بدلا من الحلوى والبسكويت، ويجب أن يتعود على شرب الماء بوفرة لأنه هام جدا، وكذلك شرب عصير الفواكه لأنه غني بالسكريات ولكن يجب أن تكون كميته محددة...

ويجب عدم إجبار الطفل على الجلوس إلى مائدة الأسرة في الغداء والعشاء، ولكن يجب تشجيعه على ذلك بعدم تناوله الحلوى في وقت ما قبل الغداء أو العشاء، وكذلك إعطاؤه الطعام الذي يحبه من البطاطس وغيرها ولكن بكميات قليلة وتشجيعه على تناول الخضار...

ويجب مراقبة نمو الطفل فإن لم يكن نموه سليما طبقا للوزن المحدد لعمره، أو أكثر أو أقل بنسبة ١٠% من هذا الوزن فيجب الاستشارة من قبل الطبيب لتحديد غذائه السليم..

(٧)

دور الأفعال الغريزية عند الطفل منذ مولده

منذ مولد الطفل تصدر عنه سلوكيات معينه تعتبر استجابات لاإرادية تصدر عن الجسم البشري، لا ترجع إلى الوعي.

وتبدأ هذه الأفعال الغريزية وهو في بطن أمه حين يتقوقع الطفل في رحم أمه كلما سمع ضجيجًا، وهذا الشعور أحد ردود الأفعال المدونة في ذاكرة الجسم البشري.

ويبدأ الطفل منذ مولده في ردود الأفعال الغريزية مثل رد الفعل الالتوائي للجسم، فإذا رفعت المولود وأنت ممسك به من أسفل البطن فأنت تحث العمود الفقري على إصدار ردود أفعال بدائية فورية تؤدي إلى تأرجح منطقة الحوض من الناحية التي حدثت بها الاستثارة، ويتكرر نفس رد الفعل من الناحية الثانية إذا حدثت الاستثارة في الجانب المقابل، أما إذا حدثت على الجانبين فإن رد فعل شبيه إلى حد كبير بحركة

السمكة وهي تدفع الماء ذات اليمــين وذات اليســار لتشــق طريقها في أعماق البحار.

وإذا تركنا المولود في وضع الاستلقاء على البطن وإحدى ذراعيه مثنية إلى الخلف، عندئذ سوف نفاجأ به يرفع رأسه، ويشد كتفه وذراعه المثنية في محاولة لتعديل وضعها للأمام، ونفس الفعل يتكرر إذا تكررت التجربة على الذراع الثانيــة، فإذا حدثت الاستثارة على الجانبين معًا فسوف يــأتي الوليــد بحركات أشبه بالزحف يكون رأسه مرفوعــا إلــى الأعلــى وذراعاه تتحركان بالتناوب مع ساقيه فيكون أشبه بالزواحف، ويمكنه قطع عدة أمتار على هذا الوضع.

وهناك ردود أفعال التشبث مع استبدال الأرجــل الأربــع عند القرود باليدين والرجلين عند الإنسان فنجد أن المولــود الجديد يستطيع التثبت بكلتا يديه بقوة تجعل بالإمكان تعليقــه من يديه وأرجحته في مكان مرتفع دون أن يرخي قبضته أو يسقط.

وهناك رد فعل بدائي يطلــق عليــه "رد فعــل المشــي الأوتوماتيكي" فإن أمسكت بالمولود من تحت إبطيــه وهــو منحن للأمام سوف تلاحظ أن المولود يرفع ساقا ثم يثنيها ثم

يقدمها على الساق الأخرى، ونفس رد الفعل يصدر عن الساق الثانية، وهو رد فعل يمكنه في سن متقدمه من ارتقاء درجات السلم أو تخطي الحواجز الصغيرة، ولذلك نلاحظ أن الطبيب قبل أن تغادر الأم بطفلها المستشفى يجري له اختبار المشي الأوتوماتيكي للتأكد من سلامته العصبية.

وهناك رد فعل البحث عن ثدي الأم أو التنقيب، ورد فعل الجهات الأصلية ورد فعل المص، فالمولود الجديد يعتمد على نفسه في تحريك جسمه للتفتيش على ثدي أمه حتى يجده، أما رد فعل الجهات الأصلية فيمكنه من العثور على اتجاه الحلمة فيدير شفتيه في اتجاهها ثم يحدث لهما انفراج لاإرادي، وعندما تصبح الحلمة في فمه، تبدأ الاستجابة للمص في الإفصاح عن نفسها.

ثم الاستجابة لعملية الشبع، فالمولود يعلم جيدًا متي يترك ثدي أمه إذا ما أحس بالشبع ولا يمكن لأي مثير داخلي آخر مثل النهم أن يدفعه للاستمرار في الرضاعة.

ونجد أن العطش من ردود الأفعال الغريزية عن المواليد الصغار، ففي حالة وجود مشكلات في التنفس عن طريق

الأنف مثل الانسداد يلجأ الطفل لاإراديًّا إلى تنظيف أنفه عن طريق العطس وليس عن طريق التمخط كما يفعل الكبار.

وهناك رد فعل آخر للمولود تجاه العزلة عندما يلجأ الطفل إلى ضم ساقيه وذراعيه إلى جسمه أثناء رقوده على ظهره، إذا يتخذ نفس الوضع الذي كان عليه في رحـــم أمـــه، فـــإذا حاولنا فرد ساقيه وذراعيه نفاجأ بغضبه الشديد، بـــل وثنـــي الساقين والذراعين مرة أخرى عند تركهما.

وهناك رد الفعل الغريزي "المكر" فالطفل يـــأتي بـــردود أفعال للدفاع الذاتي عن النفس، ويظل يمارس هـــذه الـــردود بنفس الآلية مع التطوير تدريجيًّا في شكلها وتفاصيلها، مـــع التقدم في السن، فهو يغلق عينيه لا إراديًّـــا لحمايتهـــا مـــن الضوء الساطع، فإن لم يكف إغلاق العينين نجده يدير رأسه أو ينقلب بالكامل، كما أنه أحيانا يبكـــي بصـــوت مرتفـــع، أو يصدر أصواتًا عالية للتخلص من إزعاج وضوضاء مـــن حوله وكأنه يقول لهم اصمتوا، ويحـــاول التغطيـــة علـــيهم بصوته.

ولذلك اخترع طبيب أمريكي يدعي د. بيري براز يلتون، مقياس براز يلتون، وهو عبارة عن مجموعة من الاختبارات العصبية التي يخضع لها المولود الجديد للوقوف على مستوى ردود الأفعال الغريزية وتم تطبيق هذا المقياس فـــي البدايـــة

على الأطفال المبتسرين ثم تم تطويره بعد ذلك ليقـــاس فـــي الحالات العادية، وتستخدم هذه الاختبـــارات فـــي اســـتدعاء الوظائف العقلية العليا، وفي الكشف عن شخصية الطفل عن طريق تأمل ردود أفعاله تجاه المثيرات البيئية المختلفة.

(٨)

دور الأب والأم في مراقبة النمو السوي لأبنائهما

الأب والأم هما أفضل من يرصد نمو الطفل وتطوره. لذلك يجب أن يعرف جميع الآباء والأمهات عاملات الإنذار التي تعني أن الطفل لا ينمو بشكل طبيعي، وأن هناك خللا ما.

بعض الأطفال يتقدمون ببطء أكثر من سواهم، وهذا في حد ذاته يبعث على القلق.

نورد فيما يلي دليلا للآباء والأمهات، يبين لهم الأفعال التي يستطيع الطفل القيام بها في مراحل العمر المختلفة: عند ستة أسابيع، ثلاثة شهور، ستة شهور، تسعة شهور، خمس عشرة شهرًا، ثلاث سنوات، ست سنوات. فإذا لم يستطع الطفل القيام بهذه الأفعال في العمر المناسب، فهذا يعني أن الأمر لابد من بحثه مع الطبيب.

عند عمر ٦ أسابيع، هل يستطيع أن:

يتابع ببصره أمه وهي تتحرك أو ينظر إلى وجهها أثناء الرضاعة؟

يبكي عندما يجوع أو يشعر بالبرد أو البلل؟

يقبض على لعبة أو إصبع إذا وضعت في يده؟

يبتسم عندما يسمع صوت أمه؟

عند عمر ٣ شهور، هل يستطيع أن:

يرفع رأسه عندما يستلقي على بطنه؟

يخرج أصواتًا مسجوعة (كالهديل)؟

يضع إصبعه أو قبضته داخل فمه؟

يبتسم عند المداعبة؟

عند عمر ٦ شهور، هل يستطيع أن:

يجلس بمساعدة، وينحني للأمام؟

يتمتم بأصوات ونغمات؟

ينسى الأشياء التي يراها ويتم إخفاؤها؟

يتعرف على أمه أو جليسته؟ هل يستاء الطفل إذا حمله شخص غريب؟

عند عمر ٩ شهور، هل يستطيع أن:

يجلس دون مساعدة؟

يتعرف على قمة ومؤخرة اللعبة؟

ينطق بمقطع واحد من الكلمة؟

يبدي تعلقًا بأمه، ويحزن لفراقها له؟

عند عمر ١٥ شهرًا، هل يستطيع أن:

يمشي وحده؟

يقول بابا، ماما، وخمس أو ست كلمات معروفة مثل ماء، حليب، سيارة، باب، وأسماء الإخوة والأخوات؟

يبحث عن الأشياء التي تختفي عن نظره؟

يساعد في ارتداء ملابسه؟

عند عمر ٣ سنوات، هل يستطيع أن:

يركض، يصعد، ويهبط السلالم بدون مساعدة أو يركب دراجة بثلاث عجلات؟

يقول جملة مكونة من ثلاثة كلمات "أعطني حليبًا"، "أريـد أن أذهب إلى الدكان"، "أعطني ماء".

يتعرف على اسمه وجنسه؟

يسمي عشرة أشياء شائعة مثل الأثاث، أنـواع الطعـام، الحيوانات؟

يرسم علامة "×" ودائرة؟

يأكل، وينتعل حذاءه بمفرده؟

عند عمر ٦ سنوات، هل يستطيع أن:

يتعرف على الألوان الأساسية مثـل الأحمـر، الأزرق، الأبيض، الأسود، والألوان الثانوية مثل البرتقالي، الرمـادي، البني، البنفسجي؟

يتعرف على العملات المستخدمة؟

يتعرف على أشياء ذات أطوال مختلفة مثل تمييز الفـرق في الطول بين قلمي رصاص متمـاثلين. يرسـم مثلثًـا، أو مستطيلاً، أو أشكالاً هندسية أخرى؟

يشارك في ألعاب جماعية مع أطفال آخرين، ويقلد الصبي أباه، والفتاة أمها في أعمال المنزل؟

(٩)

فترة المراهقة وتأثيرها في مستقبل الطفل

المراهقة هي فترة انتقالية تتميز بالنمو والتطور الذي يؤدي إلى الانتقال إلى مرحلة البلوغ.

المراهقة هي فترة من العمر فريدة وحساسة، لأنها تتميز بتغيرات معينة لا تحدث في وقت آخر.

يجب على الوالدين أن يمهدوا، ويعدوا أولادهم للتغيرات التي تحدث في الجسم والعقل في سن البلوغ، وهي المرحلة التي يبتدئ فيها النضج الجنسي، ويستعد الفرد لممارسة حياته كرجل أو امرأة ناضجة.

تبدأ التغيرات الجسدية أثناء فترة البلوغ وتتم أثناء المراحل الأولية من فترة المراهقة، وهذه التغيرات هي كالآتي: ازدياد الطول، نمو الشعر في مناطق معينة مثل الشفة العليا عند الفتيان، وكذلك على منطقة العانة وحول الأعضاء التناسلية وتحت الإبطين عند كل من الفتيان والفتيات، نمو الثديين عند الفتيات، تضخم الصوت عند

الفتيان، نزول المني (السائل المنوي) عند الفتيان، والطمث (الدورة الشهرية) عند الفتيات، بالإضافة إلى التغيرات المختلفة في نمو الغدة النخامية والغدد التناسلية التي تعود للتغيرات الجسدية الظاهرة وإلى إفرازاتها، كما يرجع إليها كثير من الظواهر النفسية التي تظهر في هذه المرحلة.

تشمل التغيرات النفسية والعقلية عند المراهقين: النضج الملحوظ في الحالة العقلية، وازدياد القدرة على التفكير مع التنوع في الميول والنشاطات، وتتميز شخصية المراهق في هذه السن بعدم النضج وتكون العواطف متقلبة.

وتتأثر تصرفاته السلوكية إلى حد كبير بالنماذج الإنسانية التي يعجب بها المراهق ويحاول تقليدها.

وفترة المراهقة هي من أكثر الفترات نشاطًا في الحياة، لذلك فالغذاء خلالها له دور مهم جدًّا.

مرحلة المراهقة هي المرحلة الثانية للنمو السريع بعد مرحلة الطفولة، لهذا ينبغي أن تُزاد كمية الطعام التي يتناولها المراهق لتتناسب مع احتياجاته الغذائية في هذه المرحلة.

التغذية الجيدة هي أساس للمظهر الجيد الذي يعتبر شيئًا هامًّا بالنسبة للمراهقين. فالقوام وحجم الجسم وصحة الجلد والشعر والعيون وكذلك نمو العضلات كلها ترتبط بتناول

الغذاء الصحي السليم.

التغذية المناسبة للفتاة الصغيرة مهمة جدًّا بالنسبة لصحتها فيما بعد عندما تصبح مؤهلة للحمل والولادة، وأيضًا بالنسبة لصحة أطفالها.

السمنة قد تكون مشكلة هامة أثناء فترة المراهقة خصوصا عند الفتيات بسبب الإسراف في تناول المواد الدهنية، واتباع أساليب الحياة التي تفتقر إلى الحركة والنشاط وممارسة الرياضة. ولهذا ينبغي اتباع الأساليب الصحية في الحياة وممارسة الرياضة وتناول غذاء متوازن لتلافي الآثار الصحية السيئة للسمنة في المستقبل.

(١٠)

المعاقون

المعاق هو كل شخص لا يملك القدرة علـــى أن يضـــطلع بمفرده بكامل أو ببعض متطلبات حياة شخصية أو اجتماعية طبيعية نتيجة نقص خلقي أو غيره فـــي قدراتـــه الجســـمية الذهنية (إعلان منظمة الأمم المتحدة حول حق الطفل المعاق لعام ١٩٦٦ م).

أما عن أسباب الإعاقة فهي:

تكون أسباب الإعاقة إما ولادية كالتشوهات التي تصـــيب العمود الفقري، أو تالية يصاب بها بعد الـــولادة، كالإصـــابة بالصرع نتيجة إصابة الرأس بالرضّ، أو قد تكون الإعاقـــة وراثية، كإصابة الطفل ببعض أنواع فقر الدم (ســـيكل ســـل أنيميا)، ويؤدي الاعتلال الصـــحي العـــام لـــلأم الحامـــل، أو النقص الغـــذائي والأمـــراض التـــي تصـــيب الأطفـــال، أو الإصابة بالحوادث إلى الإعاقة أيضا.

ولابد من رعاية الأم الحامل:

إن رعاية الأم والطفل – معًا – قبل وأثناء الحمل، وبعد الولادة هي من الفترات الحرجة من حياة الإنسان، وتساهم في التقليل من حدوث الوفيات والتعرض للأمراض الخطيرة التي قد يسبب بعضها إصابة الأطفال بالإعاقة، وفي هذه الفترة تبدأ إجراء الفحوص الدورية لاكتشاف عيوب ومعوقات الوليد خلال المرحلة الرئيسية للتطور. وبعد انقضاء فترة الولادة تبدأ برامج التلقيح لتحصين الوليد ضد أمراض الطفولة المعروفة (انظر التلقيح).

الوقاية لأطفال المدارس:

من المعلوم أن الطفل يقضي وقتًا كبيرًا في المدرسة معرضًا إلى تأثيرات بيئية وجسدية ونفسية واجتماعية مختلفة جدًا، لذلك يجب أن يخضع إلى مراقبة صحية لكشف علامات أي تغير مرضي في وقت مبكر. كالكشف عن أمراض الطفولة وسوء التغذية وسير نمو الطفل الطبيعي وتشخيص حالات الإعاقة بصورة مبكرة: كضعف السمع والبصر أو التخلف الذهني أو الإصابة بالصرع أو الأمراض النفسية أو

الإعاقات الجسدية، ويجب أن تبدأ هذه المراقبة منذ أن يبلـــغ الطفل العامين من عمره في دور الحضانة ورياض الأطفال.

اكتشاف عيوب البصر:

تبدأ برامج الفرز الصحي لكشف عيوب البصر في مرحلة مبكرة أي عندما يدخل الطفل إلى دور الحضـــانة وريـــاض الأطفال، أما في المدرسة فيجب أن تقوم الأطـــر التربويـــة والصحة المدرسية بإجراء فحوص الرؤية منذ دخول الطفـــل إلى المدرسة، ويطبق هذا البرنامج في مدارس القطر العربي السوري.

عيوب السمع:

قد يعاني عدد لا بأس به من الأطفال من عيوب الســـمع ومع ذلك تبقي إصابتهم مختبئة، ويمكـــن أن يكـــون الطفـــل مصابًا بعاهة في السمع عندما يبدي صعوبة في فهم وإدراك ما يطلب منه عندما لا يقف المتكلم أمامه (وجهًا لوجه). ومن أهم علامات اضطرابات السمع التي تصيب الطفل بين السنة الثالثة أو الرابعة هي تفكك جمله وعدم فهمها، ويصعب عليه إدراك ما يدور حوله بالنسبة للزمن كإدراكه معنـــي كلمـــة

الآن، أو غدًا وهو لا ينطق بكثير من الأحـــرف الأبجديـــة، ويحذف الكلمات الصغيرة (مثلا إلى أو أعلى..) وقد تكـــون اضطرابات السمع ناجمة أيضًا عن التهاب الأذن غير المؤلم، وعندما يدخل الطفل المدرسة في السنة الخامسة أو السادســـة من عمره فإنه يعتمد على السمع والإدراك للتفاهم والـــتعلم، وعلى معلم الصف الانتباه إلى إصابة الطفل بهـــذه العاهـــة عندما يلاحظ على الطفل ما يلي:

عدم الانتباه إلى ما يقال في الدرس إلا إذا قيـــل بصـــوتٍ عالٍ.

عندما يتكلم مع رفاقه، ويتجاهل صوت المعلم.

عندما ينظر إلى رفاقه ليعرف ما يدور حوله.

عندما يكون تقدمه التعليمي ضعيفًا وأقل من المتوقع.

عندما يجد صعوبة في الكتابة نتيجة عدم ســـماع كلمـــات المعلم عند إلقائها.

ويمكن للأم أن تسهم في الكشف عن إصابة السمع عنـــد طفلها إذا لاحظت أنه يجلس ملتصقًا بالتلفاز أو المذياع إلا إذا رفع الصوت عاليًا، وعدم ســـماع رنـــين جـــرس الهـــاتف، أو الشكوى من ألم في الأذن، أو من الطنين أو عندما يشـــكو

من صعوبة الاحتفاظ بتوازنه أو عندما يشكو من الأصوات العالية. ومن السهل معالجة اضطرابات السمع إذا تمت معرفة السبب، وفي حال إهمال معالجة الطفل فإنه يتصرف بشكل شاذ جدًّا وذلك لشعوره بفقد الاتصال مع العالم الذي يعيش فيه.

دور الصحة المدرسية هام جدًّا:

يجب على طبيب الصحة المدرسية أن يتحرى أسباب فقدان الطفل للسمع، وربما كان ناتجًا عن أحد الأمراض التالية:

- التهاب الأذن المزمن.
- تعرض الطفل لرضوض الرأس الشديدة.
- اضطرابات بصرية أو عقلية أو جسدية أو عاطفية.
- التهاب السحايا أو التهاب الدماغ.
- التهاب الكليتين الوراثي.
- المضادات الحيوية المؤذية للسمع (كالنيوماسين) والورم الدماغي.

وقد تم بواسطة وسائل التشخيص الحديثة مساعدة كثير من الأطفال كانوا يعتبرون في الماضي صمًّا، وأصبحوا يحيون حياة عادية كأطفال مصابين بالصمم الجزئي، ويذهبون إلى المدارس العادية بعد تدريبهم وتزويدهم بالوسائل السمعية المساعدة.

إصابات الإعاقة الذهنية:

لا تضم البرامج الصحية في معظم البلاد النامية أية إجراءات لفرز إصابات الأطفال بالتخلف الذهني، وكثيرًا ما يتخلف هؤلاء الأطفال عن زملائهم في الدراسة، ومن المؤسف حقًّا أن يظل معظم هؤلاء الأطفال خارج أي مركز تعليمي أو تأهيلي خاص بهم، لذا لابد من وضع برامج مشتركة بين المؤسسات الصحية والاجتماعية والتربوية لفرز هؤلاء الأطفال عند دخولهم المدرسة، أو حتى قبل هذه الفترة من عمرهم عندما يكونون في دور رعاية ورياض الأطفال، ويجب أن تبدأ الصحة المدرسية بالاهتمام بالصحة النفسية للأطفال لوقايتهم من الإصابة بالاضطرابات النفسية ومضاعفاتها، ورعاية الأطفال المصابين.

الوقاية:

أدت برامج التلقيح في سن ما قبل المدرسة وسن المدرسة إلى انخفاض نسبة الإصابة بشلل الأطفال بشكل ملحوظ، وأصبح لا يصاب في الوقت الراهن سوى عدد قليل من الأطفال بسبب تلك البرامج الفعالة، التي بلغت نسبة تغطيتها أكثر من ٩٠ % في بعض محافظات القطر العربي السوري ونتيجة للتغيرات الأساسية في وقائية الأمراض أصبحت التشوهات الولادية أو الوراثية السبب الرئيسي في إصابة الأطفال بالإعاقة، وعلي الأخص عند إصابة الطفل بالشلل المخي (وهو يصيب مخ الجنين قبل الولادة أو في أثنائها) أو تشوهات النخاع الشوكي. ولابد من مساعدة الأطفال المصابين بالإعاقة الجسدية التي تنشأ عن تلك الأمراض بما فيها شلل الأطفال وتزويدهم بالوسائل المعينة ليتمكنوا من معايشة أقرانهم والقيام بمستلزمات حياتهم اليومية بأنفسهم.

(١١)

العوامل التي تؤثر على صحة الطفل العقلية

لكل جسم طبع وذكاء، وعلى كل والد ووالدة أن يتذكرا ذلك، وألا يقتصرا على الاعتقاد أن طفلهما رأس وجذع وأطراف تشتمل على الأجهزة المختلفة.

فللطفل متأخر الذكاء والأبله جسد وطباع لها قيمتها. وكذلك للطفل المصاب بعاهة جسدية ذكاء وطباع لها كل الأثر في تطوره وتحسنه وحياته مع أمثاله.

وثمة عوامل ثلاثة تؤثر في صحته العقلية. هي:

١- المحيط أو الوسط الذي يعيش فيه الطفل أو الفرد في حداثته.

٢- التربية والتعليم اللذان يتلقاهما قبل المدرسة وفي أثنائها.

٣- الطباع التي اكتسبها الطفل وراثة من والديه وأجداده، والشكل الجسدي المكتسب وراثة أيضًا.

فإذا نحن أردنا أن نعتني بصحة الطفل العقلية وجب علينا أن نهتم بهذه العوامل الثلاثة ونحاول أن نؤثر على العامل الذي يمكننا تبديله لتحسين صحة الطفل العقلية، وهنا بالطبع نعلم أننا نتمكن من تطوير المحيط والتربية والتعليم، وهذا أمر يعود لعلم الاجتماع ولدوائر التربية والتعليم، فإليهم أوجه الانتباه وأوجه اللوم إذا لم يكن أطفالنا كما يجب أن يكونوا من حيث الذكاء والنشاط والإبداع والمحاكاة، وإلى الأولياء أطلب توجيه نظر المسئولين إلى هذا الأمر، لأن السواد الأعظم من الأولياء يجهل الاعتناء بنفسية الطفل ولا يعلم ماذا يفعل لطفل يستعمل الشتائم، أو لطفل يبول ليلاً في سريره بالرغم من تقدمه في السن، أو لطفل ينكمش على نفسه ولا يصاحب أحدا، أو لطفل يهرب من المدرسة وأجوبتها عند أطباء الأطفال وعند المربين.

(١٢)

متابعة نمو الطفل والتظاهرات العامة عنده

لا يتمكن الطفل منذ ولادته أن يفرق بين نفسه وبين كل ما يحيط به، فكل ما حوله يتعلق به، ويكون صلة غير منفصلة بينه وبين العالم الخارجي، ولا يميز من العـــالم الخـــارجي سوى ثدي والدته أولا، ولا يتصوره سوى عضو من أعضائه هو، يغيب ويظهر في فترات متساوية.

وتظهر حواسه المختلفة في أزمنة مختلفة من سنه فتبـــدو حاسة الذوق عنده منذ الأيام الأولى، وكذلك حاسة الشم، أمـــا حاسة البصر فتبدأ بالعمل منذ اليوم الثالث أو الرابـــع، وقـــد يظهر على الطفل بعض الاضطرابات في حاسة البصر كأن لا تتوافق حركة العينين فتنغلق إحداهما وتبقى الثانية مفتوحة أو العكس، أو يظهر غيرها من الاضطرابات، ولكن جميعها تزول بعد فترة عندما يتعود الطفل على النظر.

يبدأ الطفل منذ الشهر الثاني بتمييز وجه أمه، وهنا يشـــعر أن

أمه شخص آخر ليست متصلة به اتصالا جسديًّا، وبعد ذلك يأخذ بمحاولة تفهم روح والدته وتعلم تعابير تقاطيع وجهها.

واعتبارًا من الشهر الخامس يتمكن الطفل من معرفة كل جسمه، وتجلب انتباهه الألوان الزاهية كافة والطيور.

وبعد الشهر السادس يستطيع أن يفرق بين الأجسام التي هي بمتناول يده عن الأجسام البعيدة عنه، وهنا يستطيع أن يميز شخص هذا الذي نسميه الأنا.

وينمو السمع أيضًا منذ الأيام الأولى وهو ينصت إلى غناء أمه اعتبارًا من الأسبوع السادس أو السابع، كما أنه يبدأ بالتمييز بين الصوت الحنون والجاف والغضوب اعتبارًا من الشهر الخامس.

يبدو الطفل الذي أصبحت سنه ستة أشهر بحرًا من العلم إذا ما قورن بالوليد في أيامه الأولى الذي يكون أصم أبكم أعمى تقريبًا يجهل كل شيء.

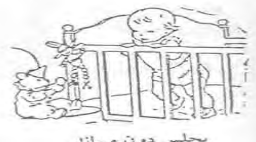
لقد أضحى في عالم يعرف أن أشياء كثيرة منه تحيط به، ويعرف أن لهذه الأجسام أشكالاً وأوزانًا، وحاسة اللمس هي التي تعطيه هذه الفكرة عن وزن الأجسام وشكلها، وجميع ألعابه مصدر وحي له ومساعدة لمواهبه – كافة – بالظهور،

تلك المواهب هي الذاكرة والذكاء والإرادة والتفكير والتصور.

وأول ما يُلَقِّن الطفل هذه الحوادث النفسية هو وجه الأم.

نعم إن الكتاب الذي سيقرأ فيه الطفل حياته هو وجه الوالدة، فينظر إليه بعد كل عمل يقوم به ليعرف إذا كان هذا العمل جيدًا وافقه عليه وشجعه على إعادته، أو أنه قبيح سيئ يردعه عن تكراره.

أواخر السنة الأولى :



يجلس دون مساند
ويحاول رفع نفسه للوقوف .



يحبو من مكان لآخر متنقلاً لاعباً
ويطلب من أهله أن يحملوه .

يقلد بعض الكلمات
التي يقولها الوالدان .

أواخر السنة الثانية :



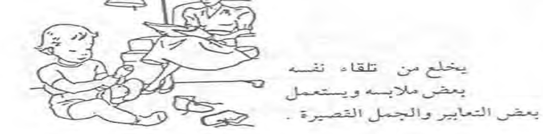
يصعد السلالم ويتجول في
الدار من مكان لآخر .



يأكل بالملعقة وينتخب
الطعام الذي يعجبه .



ينفذ بعض الأوامر ويجلب بعض
الأشياء المطلوبة من والدته .



يخلع من تلقاء نفسه
بعض ملابسه ويستعمل
بعض التعابير والجمل القصيرة .

أواخر السنة الثالثة :

يلعب ولا يحتاج
إلى مراقبة فيرسم
أو يتأمل الصور
أو يلعب بالدمية





يملأ كأسه
ماءً

يتنقل لوالدته ما يحدث معه ويقص بعض النوادر ويطلب الذهاب لدورة المياه عند اللزوم



يتحاشى بعض المزعجات كالمطر أو الوقوع من السلالم ويتحاشى الطرقات الكبيرة .

أواخر السنة الرابعة :

يغسل يديه جيداً ويجففهما ، ويلبس ، ويستطيع تزرير ملابسه .

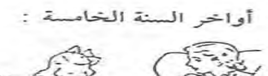


يهبط السلالم دون مساعدة ، ويركض ويقفز ويتغنى .

يميل للعب مع الاطفال .

يساعد الوالدة في أداء بعض الأعمال كمسح الغبار أو نقل شيء من مكان إلى آخر

أواخر السنة الخامسة :





لا يستطيع ربط الشريط . ما زال يحتاج بعض المعونة في ارتداء ملابسه.



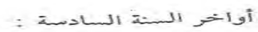
يغسل وجهه جيداً عدا أذنيه . يذهب إلى دورة المياه دون معونة .



يستطيع الانتقال من دار إلى أخرى أو من رصيف إلى آخر يلعب مع رفاقه.



يرسم بعض الأشكال بالقلم .



أواخر السنة السادسة :

يعتني بنفسه ولا يحتاج لمراقب بركب الدراجة وغيرها

يلعب بعض الألعاب الخاصة التي تحتاج لجهد والتي تخضع لبعض القواعد .

يذهب وحده إلى المدرسة ، ويتعلم كتابة اسمه وبعض الأحرف.

يمكن اعطاؤه بعض المال لشراء بعض الأشياء الخاصة دون الحاجة لصرف قطع دراهم كبيرة .

أواخر السنة السابعة :

يستعمل السكين عندما يأكل أو يلعب ، ويستطيع الخياطة أو قص الورق .

يكتب جملاً من نفسه ، أو إملاءً .

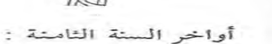






يستحم دون مراقبة أو مساعدة سوى عند تنظيف الأذن .

يتهيأ من نفسه للنوم ولا يستلزم مساعدة .

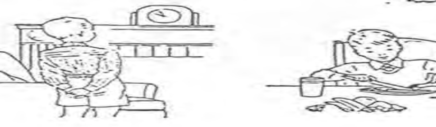


أواخر السنة الثامنة :

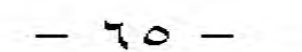




يستعمل السكين لقطع اللحم وقد يحتاج لمساعدة .

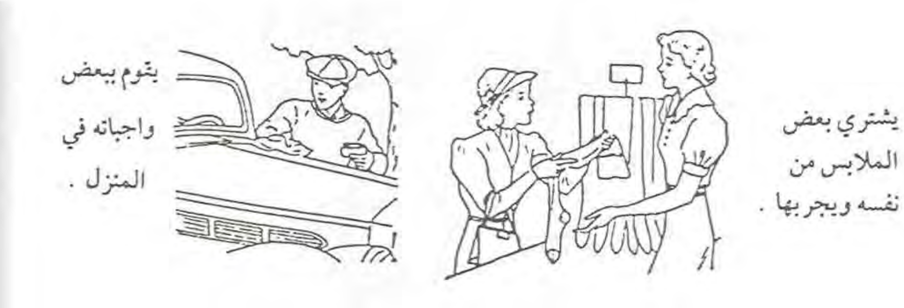


يستطيع استعمال الساعة وقراءة الزمن عليها .




يسرح شعره من نفسه دون مساعدة .
يلعب العاباً ذات شروط وقواعد مع رفاقه حسب جنسه صبياً أو بنتاً .
أواخر السنة التاسعة :
يساعد الوالدة في الدار كغسل الصحون وتهيئة طاولة الطعام بمستوى واحد .
يستطيع استعمال بعض الأدوات كالمطرقة والمنشار والمفك .
يقرأ بعض المجلات المسلية والنوادر من نفسه .
يؤمن احتياجاته اليومية دون أية مساعدة : حمام ، نوم ، تغوط .
أواخر السنة العاشرة :
يتعلم شروط تناول الطعام ، ويستطيع تهيئة بعض الألوان الطعامية .
يشتري ما يريده ويتمكن من صرف القطع الكبيرة واسترجاع ما يتبقى .
يتجول في الجوار ويزور أصدقاءه .
يستطيع مساعدة والديه خارج الدار


أواخر السنة الحادية عشرة :
يكتب بعض الرسائل لأهله أو أصدقائه ، ويكتب العنوان .
يستعمل الهاتف لحاجياته ويفتش عن الأرقام التي يريدها .
يبدع في بعض الأعمال ويخترع بعضها .
يكتب لبعض المجلات ويشترك في المسابقات .
أواخر السنة الثانية عشرة :
يقوم ببعض الإصلاحات المنزلية أو يعتني بالحديقة .
يترك وحيداً في الدار ويمكن أن يعتني بغيره .
يقرأ ملتذاً بعض القصص أو المعلومات .
يعتني بنظافته بنفسه .
أواخر سنتيه الثانية عشرة والخامسة عشرة :
يلعب الرياضة ـ المضرب وغيره ويسبح ويشترك في النوادي الرياضية .
يعتني بمظهره الخارجي ويبدأ بانتخاب ملابسه



يشتري بعض الملابس من نفسه ويجربها .

يقوم ببعض واجباته في المنزل .

أواخر سنتيه الخامسة عشرة والثامنة عشرة :



يكتب الرسائل المفيدة ويشرح للغير بعضاً من معلوماته .

ينتقل خارج بلدته مع أصدقائه ويصبح مسؤولاً عن نفسه .

يستعمل دراهمه في ما يفيد ، ويفكر بمستقبله .
يمكن نصحه ولكن يترك لنفسه .

يبدأ بالانتباه للجنس الآخر والاهتمام به والاهتمام بفتاة خاصة أو العكس .

مشاكل النمو في الطفولة والمراهقة :-

الطفولة المبكرة	الطفولة الوسطي	الطفولة المتأخرة	المراهقة
التبول اللاإرادي	الكذب	التأخر الدراسي	السلوك العدواني
مص الأصابع وقرض الأظافر	الغياب والتأخر	الهروب من المدرسة	الجنوح
الغيرة	الجنوح	الخوف وضعف	الانطواء
اللجلجة من عيوب النطق	الاضطرابات الانفعالية		المرض والتمارض
	السرقة		

(١٣)

حمام الطفل

يفضل تحميم الطفل يوميًّا حتى الشهر السادس، وبعد هذا الشهر يجرى الحمام كل يومين أو ثلاثة. يجرى أول حمام للطفل في اليوم الأول من ولادته كما رأينا، أو يترك إلى ما بعد سقوط الحبل السري وتندب السرة، وفي هذه المدة، أي بين اليوم الأول من الولادة واليوم العاشر (تندب السرة) يجري تنظيف جسده ودلكه بالكحول والغليسرين، والماء الفاتر. أما بعد هذا اليوم فإن الطفل يحمم بالماء الفاتر يوميًّا.

تختلف حرارة الماء المستعمل لحمام الطفل في الشتاء عنه في الصيف، وللطفل الصغير عنه للطفل الكبير و٣٦ – ٣٧ درجة مئوية هي الحرارة المفضلة للطفل الذي سنه أقل من ثلاثة أشهر، و٣٠ – ٣٥ درجة مئوية للطفل الذي سنه أكثر من ثلاثة أشهر في الشتاء. أما في الصيف فيفضل أن تكون حرارة الماء أقل من ٣٠ درجة.

متي يُجْرَى الحمام:

يُجْرَى حمام الطفل عادة صباحًا قبل إحـــدى الرضــــعات، وقد يفضل إجراء الحمام مساء قبل النوم عند بعض الأطفال العصبيين الذين لا ينامون جيدًا، ويأرقون كثيرًا..

كيف يهيأ الحمام وكيف يجرى؟

يهيأ الحمام في غرفة دافئة أمام المدفئة أو موقـــد نـــار، ولا يُجرى في غرفة الحمام..

اللوازم الضرورية للحمام هي:

١- حوض صغير من الألمونيوم أو مـــن معـــدن مطلــي باللون الأبيض طوله ٦٠ – ٧٠ سم، يُملأ هذا الحوض حتى ثلثيه أو ثلاثة أرباعه بالماء الفـــاتر وبـــالحرارة المطلوبة.

وقد ظهر مؤخرًا في الأسواق أحواض مرتفعة مرتكـــزة على قوائم، تساعد الوالدة على إجراء الحمام لطفلهـــا وهـــي واقفة، لأن إجراءها الحمام وهي واقفة يُقلل من الجهد الـــذي عليها أن تبذله، ويخفف من تعبها.

أما إذا لم يكن الحوض عاليًا فيكون ارتفاعه مساعدًا على أن تجلس الوالدة بجانبه على مقعد، أو تركع على ركبتيها أو تضعه على منضدة مناسبة.

٢- مجموعة من اللوازم الضرورية للحمام توضع على مقعد بجانب الحوض وبمتناول يد الوالدة، ويعتنى بأن تجمع كلها قبل الابتداء بالحمام كيلا تضطر الوالدة إلى ترك الطفل في الحوض لجلبها، أو إلى حمله معها في منشفة لتأتي بها، فقد يحدث أن يتعرض الطفل بهذا العمل للبرد. تجمل هذه اللوازم بما يلي:

- وعاء صغير عميق نظيف يستعمل لتنظيف وجه الطفل.
- قطعة إسفنج رقيقة، أو كيس إسفنجي خاص، يستعمل لدلك جسم الطفل.
- علبة صغيرة حاوية على قطع من القطن صغيرة نظيفة أو معقمة.
- قطعة من الصابون، ويفضل أن يستعمل مسحوق الصابون.

- منشفة دافئة تستعمل لتجفيف جسد الطفل، وغيرها من المستلزمات والملابس الضرورية للطفل.

ويجب تنظيف رأس الطفل جيدًا، إما بالماء المغلي المفتر، أو بمزيج من ماء (الكولونيا الغليسرين) ولاسيما ناحية (اليوافيخ)، ويفضل أن لا يقص شعر الطفل، ولكن يجب تسريحه إما بمشط أو بفرشاة ناعمة بعد أن توضع هذه الأدوات مدة في الماء الحار.

ويجب تقليم أظافر الطفل، فلا تترك مدة لتطول، لأنها إذا طالت قد تخربش وجهه إذا هو قرب يده من وجهه، أو تتجمع الأوساخ تحتها وتدخل أنبوبه الهضمي إذا هو وضع أصابعه في فمه، وكثيرًا ما يلجأ الأطفال لذلك بعد الشهر الأول أو الثاني وبعد الفطام.

شأن الحمام في صحة الطفل:

يقوم جلد الطفل بإفراز مواد دسمة مختلفة، وتقوم غدد الطفل العرقية أيضًا بإفراغ العرق، هذا المفرز الحاوي على السموم المختلفة الضارة بالجسم، الذي يتخلص منها الجسم بهذا الإفراغ. وإذا ما أتقنت الأم تخليص جسد الطفل وسطح جلده من هذه المواد فإنها تبعث فيه نشاطًا وقوة هو في أشد الحاجة إليها.

ويكفي أن نراقب طفلاً قبل الحمام وبعده لنرى الفارق الكبير في نفسيته وفي نشاطه، فالحمام، ولاسيما الفاتر منه لا الحار، ينشط أعضاء الطفل، ويسرع الدوران، ويهدئ التنفس، فكم من طفل عصبي المزاج كان بحالة هياج شديد، يبكي، ويصيح دون سبب، لا يلبث أن يخرج من حوضه إلا وقد نسي هياجه وصياحه وتراه، إذا ما جئته، متهللا ضاحكًا مغردًا.

لابد للوالدة من التأكد من أن الماء في الحوض معتدل الحرارة يتحملها الطفل، ولهذا تلجأ إلى تحسسها بغمس مرفقها بالماء، ولابد لها من التأكد أن الماء ليس بالبارد ولا بالحار. لتحاول الوالدة دومًا أن تحمم طفلها بعيدًا عن كل منبع حراري، ولتبتعد أيضًا عن ذر بودرة مسحوق التلك أو غيره قريبًا من وجه الطفل خوفًا من دخول بعض الذرات إلى جهازه التنفسي. ومن الضروري الاعتناء بتنظيف الأنف والأذنين باستعمال وسائل طبية قطنية معقمة.

ونحذر الأم من ترك طفلها وحيدًا في الحوض مهما كان الزمن قصيرًا. وأخيرًا ليكن الحمام لذة للطفل لا عقابًا.

(١٤)

بكاء الطفل

- ما من سلاح يقاوم به الطفل الألم الذي يصيبه سوى البكاء.
- وما من واسطة يتمكن الطفل فيها من طلب طعامه سوى البكاء.
- وما من لغة يتمكن بها من التعبير عن عطشه وحاجته للماء غير البكاء.
- وهل البكاء إلا هذه التظاهرة النفسية عند الطفل النزق فيبكي كلما أراد البكاء؟
- والطفل يبكي كلما ظهرت بعض الأسباب التي تستوجب البكاء.

ولكن هل يمكن لنا أن نميز بين بكاء الطفل الناجم عن حاجة عضوية عنده، وبين بكائه الناجم عن نزق؟

إن الوالدة الحنون العطوف الرءوم تفهم لغة طفلها كلما صاح.

فهي تعرف أنه إذا صاح فجأة وهو مرتاح في سريره صياحًا قويًّا شديدًا فإن هناك ما يؤلمه ألما داخليًّا (هضميًّا أو تنفسيًّا) أو ألمًا خارجيًّا (ضغط ملابس، دبوس، صدمة..).

وتعرف أن أنينه المتقطع، متى مضى زمن طويل على عدم إبدال ملابسه الداخلية، إنما هو تنبيه إلى أنه يحتاج إلى ملابس نظيفة، كما أن لحن أنينه الخاص لدى مرور زمن إرضاعه دليل على أنه يحتاج إلى غذاء يخفف به جوعه.

والطفل يبكي، وبكاؤه ناجم عن أسباب أهمها:

١- الجوع.

٢- العطش.

٣- الحاجة إلى النوم.

٤- ضغط الملابس.

٥- وجود دبوس واخز.

٦- سوء الهضم.

٧- ألم في الرأس.

٨- حاجته النفسية لعناية أكثر واهتمام أكثر.

٩- طول زمن بقاء ملابسه السفلية بتماس مقعدته وتخريشها للمقعدة.

١٠- الشعور بالوحدة.

١١- المرض.

حيث إن الطفل قد يعتاد أن ينال ما يريده بالبكاء، فيأخذ في البكاء لأي سبب من الأسباب. غير أن الوالدة إذا عودت طفلها الانتظام في حياته، فإنها توفر على نفسها هذه المتاعب، التي لا نفتأ نسمعها ليلا نهارًا من أم تشكو أن طفلها دائم البكاء.

ولا ننسى أن أفضل طريقة في تقليل بكاء الطفل هي تنظيم طريقة حياته، والعناية به عناية حكيمة رشيدة. فيرضع في ساعات معينة، ويغير له في ساعات معينة، ويحمم في أوقات خاصة، ويخرج للنزهات في ساعات معينة، ويوضع في سريره الصحي في أوقات معينة أيضًا، وكل بكاء يعالج بإزالة مسببه.

إن الأم هي الإنسان الوحيد الذي يمكنه معرفة سبب بكاء ابنها، وكل ما ذكر أعلاه من أسباب بكائه إن هو إلا لائحة لمساعدة الأم على التعرف على سبب بكاء طفلها بالذات.. إنها تدرك وبسرعة وبمرور الزمن سبل التصرف لدى بكاء طفلها علمًا بأن كل طفل يختلف عن الآخر، وهي عندما

تنجب عدة أطفال تتذكر أن كل طفل من أطفالها يختلف عــن أخيه وعن أخته بسبب بكائه ونوع صـــياحه وشـــكل نمـــوه وغذائه وشخصيته ونفسيته..

هناك أطفال لا ينفع معهم التنظيم – وخاصة تنظيم أوقات الرضاعة – والأم تدرك هذا مع نمو الطفل، وبهذا فهي تبدل أسلوب معاملتها لطفلها، فتطعمه عندما تشــعر أنـــه جـــائع، ويطلب الغذاء أو ترقده عندما تشعر أنه يطلب النوم.

(١٥)

غرفة الطفل ومواصفاتها وأهميتها

عاش الطفل منذ تسعة أشهر في غرفـــة محكمـــة الســـد، معتدلة الحرارة، صحية، كان يؤمَّن له فيها كل ما يريد مـــن غذاء، وهذه الغرفة هي رحم والدته.

ولكن ما إن يخرج الطفل إلى هذا العالم حتى يرى نفســـه في محيط واسع الأرجاء لا نهاية له، حرارته متقلبة، أجواؤه قد تكون فاسدة، هو العالم الأرضي.

ومن هذا العالم الأرضي الواسع، يجب علـــى الوالـــدة أن تختار لوليدها وطفلها وسطًا ملائمًا له، صحيًّا، قليل الكلفـــة والأثاث، جيد النور، والهواء، فتهيئ له غرفة تطلق عليهـــا اسم غرفة الطفل.

ولكن جرت العادة في بلادنا أن يترك الطفل دومًـــا مـــع والدته في أيامه الأولى، وقد لا تخصص له غرفة فيما بعـــد ولكن يترك في غرفة الوالدة نفسها حتى تتجاوز سنه بضـــع سنوات.

وأفضل طريقة لتعويد الطفل الحرية، هو أن يترك في غرفة خاصة له منذ الأيام الأولى من حياته، ونحن إذ نرى أنفسنا أمام حالين نضطر لأن نلقي نظرة سريعة على الشروط الصحية التي يجب أن تتوافر أولا في غرفة الوالدة النفساء والطفل (حيث تترك الوالدة الطفل معها في الغرفة نفسها) ومن ثم ننتقل إلى دراسة غرفة الطفل الخاصة به.

وجرت العادة في بلادنا أيضًا، في المستشفيات الخاصة بالتوليد، أن يجمع الأطفال في غرفة واحدة بعيدين عن أمهاتهم، تعتني بهم ممرضة واحدة، ويؤتي بالطفل إلى والدته عند الرضاعة أو عندما يريد أحد الزائرين رؤيته.

تنتقل الأم بعد ذلك إلى دارها، وتبقى مع وليدها في غرفة واحدة والأفضل (إذا كان بالإمكان) تخصيص غرفة للطفل ينمو، ويترعرع فيها، وتشتمل على كل الأثاث الضروري له، ألعابه وملابسه، حتى إذا كبر تمكن من تنظيمها والاستفادة منها وتحويلها للشكل الذي يريده.

أما إذا لم تكن الدار واسعة لتخصيص غرفة للطفل فلا بأس في تحديد زاوية خاصة له من غرفة النوم أو غرفة أخرى يسهل الوصول إليها، للعناية به وتبديل ملابسه

وإرضاعه، حتى إذا كبر شعر بأن هذه الزاوية هي غرفتــه ولاسيما إذا فصلت عن الغرفة بحاجز أو غيره.

غرفة الوالدة والطفل:

بما أن الوالدة تعيش وطفلها في هذه الغرفة، لذلك يجب ألا يقل حجمها عن ثلاثين مترًا مكعبًا، فيكون طولها أربعة أمتار وعرضها ثلاثة أمتار ونصف وارتفاعها بين مترين ونصف وثلاثة أمتار.

ولا تشتمل هــذه الغرفــة إلا علــى بعــض الكراســي المنخفضة، وعلى سرير الوالدة، وسرير الطفــل، وطاولــة صغيرة توضع بجانب سرير الوالدة ذات طابقين، وطاولة في الوسط، وقد يوضع في هذه الغرفة خزانــة تشــتمل علــى الملابس الخاصة بالطفل وبعض الملابس الخاصة بالوالــدة، ويفضل ألا يكون في الغرفة سجادة لما يتراكم عليهــا مــن أقذار وغبار وجراثيم.

تلجأ بعض الأسر إلى زخرفة غرفــة الوالــدة وتزيينهــا بالورد والزهور، ولا تدري هذه الأسر أنه بقدر مــا لهــذه الزهور من جمال المنظر بقدر ما لها من أثر سيئ إذا تركت

ليلاً في غرفة الوالدة، ذلك لأن الزهور، كما ينبئنا عن ذلك علم النبات، تمتص ليلاً غاز الأوكسجين (مولد الحموضة) من الهواء وتنشر غاز الفحم، الأمر الذي يؤدي إلى نقص نسبة الأوكسجين في هواء الغرفة، والأفضل هنا أن تؤخذ الزهور إلى خارج الغرفة ليلاً وتعاد إليها نهارًا.

ويجب أن تخضع غرفة الوالدة والطفل لشروط صحية خاصة، كأن تكون جيدة الإضاءة، جيدة التهوية، متجهة نحو الجنوب (القبلة) في بلادنا، لأن الغرف المتجهة نحو الجنوب يدخلها نور الشمس شتاء فيبعث فيها حيوية ونشاطًا، ويضفي على الوالدة صحة وقوة وعلى الطفل جمالاً ورونقًا. وأما في الصيف فإن أشعة الشمس المحرقة تتحاشى الدخول إلى مثل هذه الغرف الموجهة نحو الجنوب، فلا تتمكن من إصابة جلد الطفل وحرقه ولا تقدر على الوصول إلى عيني الوالدة فتبهرهما، ولكن تكتفي بأن تنير أشعتها المنتشرة الغرفة وتجعلها صحية جيدة.

أثاث غرفة الطفل:

لابد من وجود أثاث خاص للطفل، بعضه ضروري لا غنى عنه والبعض الآخر يمكن الاستغناء عنه

أو الاستعاضة بما هو موجود في غرفة الوالدين، وأقتصر هنا على ذكر كل ما لا يمكن الاستغناء عنه:

السرير وأغطيته، منضدة لغيار الطفل، وعاء للقطع والغيار المتسخ، كرسي للوالدة، طاولة منخفضة وكرسي منخفض للطفل، عربة للنزهة، سور خشبي (بارك).

يوضع هذا الأثاث في غرفة نظيفة جدرانها قابلة للغسيل وعليها بعض صور الحيوانات بألوان زاهية، بحيث تدخل البهجة لنفسه، مدفأة شتاء بحيث لا تنقص حرارتها عن ٢٠ْ ولا تزيد عن ٢٦ْ،

وللغرفة نوافذ تهوية تساعد في نفس الوقت على دخول الشمس إليها. تحفظ هذه الغرفة رطبة غير جافة إما بواسطة الهواء نفسه، أو بواسطة بخار الماء المنتشر من وعاء يغلي فيه الماء، أو بواسطة منشفة مرطبة تعلق في إحدى زوايا الغرفة.

أما أثاث الغرفة فلابد أن يكون مستوفيًا جميع الشروط الصحية من حيث الارتفاع والعرض والقابلية للتنظيف، وعدم ترسب الغبار في تعاريجه، وألا تشكل بعض أجزائه خطرًا على الطفل فتجرحه أو توخزه أو تسبب له رضوضًا.

(١٦)

غسل ملابس الطفل

تقسم ملابس الطفل من حيث تنظيفها إلى ثلاث فئات:

١- الملابس التي تغير كل ثلاث ساعات.

٢- الملابس التي تغير في الأسبوع مرتين.

٣- الملابس الصوفية.

١- تبدل ملابس الطفل السفلية كما رأينا بين خمس وست مرات يوميًّا على الأقل، والقسم الداخلي من هذه الملابس إذا كان مُلوثا بالبول فيكفي أن يغسل بالماء والصابون ولا لزوم لغليه في الماء وكيه.

٢- تغسل الملابس بأكملها مرة واحدة أو مرتين في الأسبوع، وذلك بأن توضع في الماء وتغلى معه، ويجب ألا تضاف إلى الماء المواد الكيميائية مثل: الصودا أو ماء جافيل أو نيلة، ذلك لأنه قد تبقى بعض آثارها حتى ولو غسلت جيدًا بعد ذلك، وهذه الآثار

تخرش جلد الطفل. وبعد أن تغسل الملابـــس تنشر في الهواء الطلق لتجف ثم تكوى.

٣- أما الملابس الصوفية فإنهـــا تغســـل بزبـــد الصابون أو أحد مساحيق الغسيل المعروفة، ثم تزال آثار الصـــابون بالمـــاء الفـــاتر ولا تعصر ولكنها تنشر في الهواء الطلق بعيـــدًا عن الشمس.

(١٧)

الطفل الصحيح والطفل العليل

لا يكفي أن نتعلم في فن تربية الطفل جميع صفات الطفل الصحيح ووزنه ونموه والاعتناءات اللازم اتباعها، ولكن لابد للأم من الاطلاع على بعض الحالات المرضية التـــي تبــدو عند الطفل، ومظاهر هذه الحالات المرضية، لكي تتمكن من وقاية طفلها من الأمراض التي قد تصيبه، ولكي تقيه شر هذه الأمراض وأخطارها إذا كانت تلم ببعض مــن المعلومــات المتعلقة بها. وقد مر معنا في بحث الطفل الصـــحيح كيفيــة قياس درجة حرارة الطفل وسنلقي هنا نظرة ســريعة علـــى طريقة القياس.

أما ميزان درجة الحرارة الطبـــي فمعـــروف ولا حاجـــة لوصفه، ولا نتوقف هنا إلا لنقول إنه يلزم دومًا رج الميزان ومسحه بالكحول قبل استعماله، ويجب أن يكون الرج لجهـــة مستودع الزئبق، أي لجهة النهاية المؤنفة.

توضع بعد ذلك هذه النهاية فـــي الفــم تحــت اللســـان، أو تحت الإبط أو في المستقيم (الشـــرج) لقيـــاس الحـــرارة، وينتبه دومًا إلى أن حرارة المستقيم تزيد درجة عن حـــرارة بقية أنحاء الجسم، لهذا يجب ألا يهتم لدرجة حرارة ٣٨ عند الطفل إذا أخذت من المستقيم..

تسجل درجة حرارة الطفل المريض على أوراق خاصة، ويرسم مخططها البياني، فتؤخذ صباح كل يوم ومســـاءه، أي قبل غروب الشمس بنحو من ساعة، ويلاحظ عادة أن بـــين حرارة الصباح وحرارة المساء فارق درجة واحدة حيث تزيد حرارة المساء عن حرارة الصباح.

إن الحرارة الطبيعية للطفل تتراوح بين ٣٧ و٣٨ درجـــة ونصف وإذا اختلفت درجة الحرارة هذه فارتفعت أو هبطـــت فهي دليل حالة مرضية..

أما قياس النبض فيكون بأن تضع الوالدة أصابعها علـــى الناحية الوحشية من المعصم مـــن الوجـــه الأمـــامي منـــه، وتضغط بلطف عليها فتشعر بالنبض وتسجل عدده في الدقيقة في سجل مخطط الحرارة، ويكون النبض عادة بـــين ٨٠ – ٩٠ في الدقيقة الواحدة عند الطفل الطبيعي.

أما تنفس الطفل فيختلف تواتره بين ٢٠ و٢٤ حركة تنفسية في الدقيقة الواحدة، ويتطور حسب الحالة الصحية للطفل، فيزداد تواتره عندما ترتفع درجة الحرارة أو عندما يصاب بآفة إنتانية، ويقل في الحالات الأخرى.

غائط الطفل:

يفرغ الطفل في اليومين الأولين بعد ولادته جميع المواد التي ترسبت في أمعائه أثناء الحياة الجنينية، ويساعده في قذفها اللباء الذي يرشفه في الأيام الأولى من ثدي والدته، ويسمي هذا البراز الأسود العجيني المتجانس بالعقي، وهو مؤلف من تراكم الصفراء التي أفرغتها الكبد ومن امتزاجها مع العصارة المعدية المعوية ومن خلايا الأمعاء الساقطة والمتوسفة.

وينقلب لون الغائط اعتبارًا من اليوم الثالث فيصبح أصفر ذهبيًّا، ويكون قوامه عند الطفل الطبيعي قوام المعجون السائل، وهو متجانس في بعض الأحيان، ولكن في بعضها الآخر نشاهد فيه بعض التكتلات البيضاء. وليس لهذا البراز رائحة كريهة جدًّا ولكن ما رائحته سوى رائحة الحليب المحمض – تفاعله حامضي.

يختلف عدد مرات التغوط بين يوم وآخر، حسب سن الطفل وحسب حالته الصحية فيكون عددها في الأشهر الأولى بين ثلاث وأربع مرات يوميًّا، ثم يصبح بين ٢ – ٣ يوميًّا في الأشهر الخمسة التالية، ومن ثم لا يعود يتبرز الطفل إلا مرة واحدة أو مرتين يوميًّا اعتبارًا من الشهر السادس وحتى السنتين.

يكون لون الغائط عند الطفل الذي يتغذى بحليب البقر أكثر شحوبًا من غائط الطفل الآخر ورائحته كريهة نوعًا ما.. أما تفاعله فقلوي أو معتدل، وكميته أقل وعدد التبرزات اليومية أقل أيضًا.

وعندما يضاف الدقيق إلى غذاء الطفل فإن غائطه يقل، ويقتم لونه، ويصبح كثيفًا. ومراقبة الغائط عمل جليل الفائدة للوالدة لأنها تتمكن من دراسة الحالة الصحية لطفلها بدراسته. والمعروف أنه كلما اضطرب الأنبوب الهضمي عند الطفل ينعكس هذا الاضطراب على الصحة العامة، وتظهر هذه الحالة المرضية في تبدل براز الطفل الذي قد يصبح أسود في بعض الأحيان، ولاسيما عند إصابته بالنزف الذي يظهر بتلون البراز باللون الأسود الناتج عن تخثر هذا

الدم وهضمه هضمًا جزئيًّا. وقد يبدو البراز أحمر نزفيًّا أحيانًا، وهنا لابد من مراجعة الطبيب بأسرع وقت ممكن ليتدخل، ويزيل الأسباب المؤدية إلى هذا النوع من التغوط.

قد يصاب الطفل أحيانا بالإمساك، ولاسيما عندما يكون غذاؤه حليب البقر، فتظهر الاضطرابات الهضمية بهذا النوع من التغذية.

أما الإسهال فهو الحالة التي يزيد فيها عدد التبرزات، ويصبح الغائط لينا سائل القوام.

وليس لإسهالات الرضيع عادة أي دلالة خطرة إذا كان لا يرضع إلا حليب والدته.

أما إذا كان قد دخل في طور التغذية العامة فغالبًا ما تكون هذه الإسهالات مرضية تستعمل في مكافحتها مطهرات الأمعاء.

يعتبر الطفل مريضًا بصورة مختصرة عندما لا تقوم أجهزته – كافة – حق القيام بوظيفتها، وتلخص مظاهر المرض عند الطفل بمجموعة من الأعراض أترك التوسع فيها للقارئ.

١- الحرارة التي تفوق ٣٧ – ٣٨ التي تدوم أكثر من يوم.
٢- حركات اختلاجية يقوم بها الطفل.
٣- الأرق: قد يصل الأرق إلى درجة لا يعود يتمكن الطفل خلالها من النوم.
٤- الانحطاط.
٥- تبدل الطباع والمزاج.
٦- البكاء المتواصل.
٧- الاضطرابات التنفسية.
٨- الاضطرابات الهضمية.
٩- توقف النمو، فلا يزداد وزنه خلال أسبوع أو اثنين.
١٠- بعض التشوهات الخلقية.
١١- تبدلات في بعض الوظائف، كتساقط الشعر، أو تبدلات في لون الجلد.
١٢- تأخر ظهور الأسنان.
١٣- تأخر المشي.
١٤- تأخر التكلم.
١٥- تأخر انسداد اليوافيخ.

الأعراض التي تستلزم مراجعة الطبيب أو مركز رعاية الأمومة والطفولة:

١- لون الوجه: ازرقاق وشحوب.
٢- الحرارة: حرارة فوق ٣٨ درجة منذ أكثر من ٢٤ ساعة.
٣- التنفس: جهدي وسحب في العضلات الصدرية.
٤- النشاط: بكاء متواصل ومفرط أو هدوء مديد.
٥- الحركات: ارتجاجات أو تشنجات.
٦- اليافوخ الأمامي: منتفخ كثيرًا أو مغلق أو منخفض.
٧- الرأس: منكمش أو كبير الحجم.
٨- العينان: اصفرار العينين والوجه (يرقان)، ويظهر عادة بشكل طبيعي في اليوم الثاني أو الثالث بعد الولادة، أما إذا ظهر خلال ٢٤ ساعة من الوضع فمن الواجب مراجعة الطبيب فورًا.
٩- عدم تغوط العقي.
١٠- عدم التبرز خلال ١٢ ساعة بعد الولادة.
١١- عدم التمكن من أخذ حلمة الثدي بين شفتيه، صعوبة في الرضاعة.

١٢- قيء متواصل.

١٣- انتفاخ البطن.

١٤- مفرزات مخاطية في الفم.

١٥- سعال أو ازرقاق أثناء الرضاعة.

١٦- عدم التبول أكثر من ٢٤ ساعة.

١٧- وزن أقل من ٢٥٠٠ غ.

الطريقة الواجب إتباعها بانتظار مجيء الطبيب:

١- وضع الطفل في سرير أدفأ داخل غرفة نومه.

٢- في الحالة التي يكون فيها الطفل يتغذى بالحليب الصناعي يستعاض عن الحليب بالماء المفتر، أو ببعض منقوع الزهورات. أما إذا كان يرضع من ثدي والدته فلا يمنع عنه الثدي.

٣- عزله عن بقية الأطفال.

٤- عدم إعطائه أي علاج، وعدم الاستماع لأي نصيحة من الجارة أو الزائرة التي قد تزيد الحالة سوءًا.

الباب الثاني

المشاكل الصحية للطفل

ويتضمن:

١- الوصايا المختلفة لمواجهة مرض أطفالنا.

٢- وقاية الأطفال من الأمراض المعدية.

٣- حماية الجنين من التشوه.

٤- لبن الأم هام جدا بالنسبة للطفل وللأم.

٥- تحبيب الطفل في الدواء.

٦- مشكلة الخوف من الطبيب.

٧- آليات المقاومة عند الطفل.

٨- تحصين الطفل ضد الأمراض.

٩- مشكلة ارتفاع درجة حرارة الطفل.

١٠- الحميات المختلفة : الدفتريا الخناقات السل الجدري – السعال الديكي – الحصبة.

١١- الطفل والزكام ووقاية الأطفال من الزكام.

١٢- الرعاف مرض خطير يصيب الأطفال.

١٣- النكاف.

١٤- الأمراض الناشئة عن الاختلالات العضوية (الضعف الولادي) العصيات (البكتريا)، الكساح.

١٥- أمراض سوء التغذية : الاسهالات، الامساك، فقر الدم (الأنيميا).

١٦- آلام البطن عند الأطفال.

١٧- ضيق التنفس عند الأطفال.

١٨- اللوزتان.

١٩- وقاية الأطفال من الجديري المائي.

٢٠- أمراض الطفل الجلدية : الأكزيما.

٢١- اصابة الأطفال بالتهاب السحايا.

٢٢- شلل الأطفال.

٢٣- السل.

٢٤- الخناق وخطورته علي الأطفال.

٢٥- الكزاز.

٢٦- الأنفلونزا.

٢٧- الصداع عند الأطفال.

٢٨- الحصبة مرض فتاك بالأطفال.

٢٩- ضعف او فقد السمع.

٣٠- أخطار منزلية علي الأطفال.

٣١- الحروق خطر علي حياة الأطفال.

٣٢- اصابات البصر المختلفة.

٣٣- جروح العين.

٣٤- عيوب الرؤية عند الطفل.

٣٥- المغولية مرض يجب مقاومته.

٣٦- مرض التيتانوس.

٣٧- مشكلة الحفاظ علي شعر الطفل.

٣٨- اصابات الرأس.

٣٩- اصابة الطفل بالجراح.

٤٠- آلام الأسنان عند الأطفال : المشكلة والحل.

٤١- بداية بروز أسنان الطفل.

٤٢- وقاية أسنان الطفل من التسوس.

٤٣- انتشار داء السكري بين الطفال.

٤٤- الوقاية من مرض الصفراء عند الأطفال.

٤٥- الربو والأطفال.

٤٦- الوقاية من السرطان.

٤٧- الصرع مرض يصيب الأطفال أيضا.

٤٨- الكيد عند الأطفال : أمراض ومشاكل.

٤٩- الملاريا.

٥٠- عسل النحل غذاء ودواء للأطفال.

٥١- اصابة الأطفال والفتية بالسكتة الدماغية.

(١)

الوصايا المختلفة لمواجهة مرض أطفالنا

هناك العديد من الوصايا والوسائل التـــي تخفــف آلام أي مريض عند أطفالنا: ومنها:

- إذا ظل الطفل يبكي بطريقة غيــر طبيعيــة علينـــا باستشارة الطبيب فــورا ونتبــع حرفيًّـــا وصـــفته وتعليماته وإرشاداته.
- إذا كان جسم الطفل ساخنا وملتهبا.. ننتظر نصــف ساعة فإن لم تنخفض درجة الحرارة، نحـــاول أن نخفض درجة حرارته إلى أقــل مــن 39 درجـــة ونضعه تحت المراقبة التامة ونغمسه في ماء فـــاتر أقل درجتين من حرارته، ثـــم إعطائـــه مخفــض للحرارة كل 3 ســـاعات وننـــزع عنـــه الأغطيـــة الكثيرة، ونرطبه بين حين وآخر بماء بارد قلـــيلا، ونلبسه ألبسة قطنية تساعده على امتصاص كميـــة

كبيرة من العرق، ونتعرف على درجة حرارته حتى تنخفض.

- إذا رفض تناول طعام لا يتم إرغامه على الطعام إذا لم يطلبه ولكن لابد من السوائل والخضروات المسلوقة إذا كان مفطوما وإذا كان ما يزال يرضع فيتم إرضاعه لفترة أكبر.
- إذا بقي راقدًا طوال اليوم: نتركه يرتاح ونزوره كل نصف ساعة للتأكد من أنه على ما يرام ولا يتم إيقاظه لإعطائه الدواء.
- إذا كان يريد أمه أو أباه بالقرب منه: فلابد أن نستجيب لرغبته وبضمه إلى أحضاننا فهذا سيعطيه دفعة معنوية عالية.
- إذا رغب في الدلال والدلع، فنتركه يتصرف على راحته وندلك صدره وظهره، ولا بأس من أن نأخذه في أحضاننا لنزيده من الحب والاطمئنان وندعه يضحك متى أراد ونساعده على الاسترخاء.
- إذا رفض الطفل البقاء في السرير، فلا نرغمه على النوم وإذا كانت لديه الرغبة في الحركة فلنتركه يتحرك بحريه ونعطيه السوائل والدواء في موعده.

ونسأل الله الشافي المعافي أن يشفي أبناءنا، ويحميهم من الأمراض.

(٢)

وقاية الأطفال من الأمراض المعدية

يصاب الأطفال كثيرا بالأمراض المعدية، حيث إن مناعتهم ضعيفة في مواجهة طوفان الفيروسات والجراثيم والميكروبات والفطر.

وطرق نقل العدوى من شخص إلى آخر مثل ما يلي:

- بعض الأمراض الجلدية تنتقل عن طريق الاحتكاك بين الأطفال.
- بعض الأمراض تنتقل عن طريق الرزاز مثل الدرن الرئوي والالتهاب الرئوي والأنفلونزا.
- هناك بعض الأمراض تنتقل للأطفال عن طريق الفم مثل إلتهاب الكبد الوبائي نوع (أ).
- هناك بعض الأمراض تنتقل عن طريق نقل الدم مثل التهاب الكبد الوبائي نوع (ب)، (ج) والإيدز.
- هناك بعض الأمراض تنتقل عن طريق استخدام الإبر الملوثة من شخص لآخر.

- لدغات البعوض التي تنقل أمراض مثل الملاريا والليشمانيا.
- عن طريق الاستحمام في المياه الملوثة تنتقل أمراض البلهارسيا.
- عن طريق الأكل والمياه الملوثة تنتقل أمراض التيفويد والباراتيفويد والكوليرا.
- عن طريق استعمال حاجات الأشخاص الآخرين المصابين بعدوى مثل الأمراض الفطرية والجلدية.

وتتسبب البكتريا في حدوث نقل وعدوى بعض الأمراض مثل الالتهاب الرئوي والجذام والدرن والكوليرا، والفيروسات التي تسبب أمراض الإيدز والأنفلونزا والتهاب الكبد الوبائي بأنواعه المختلفة والجديري المائي، ومثل الفطريات التي تسبب الأمراض الجلدية والتينيا والديدان التي تسبب البلهارسيا.

وأهم طرق الوقاية من الأمراض المعدية باستعمال اللقاحات المختلفة والمضادات الحيوية والتقدم المذهل التكنولوجي في علم الأحياء والبيولوجيا.

فالتطعيم هام جدًّا للوقاية من الأمراض المعدية للأطفال والتي تودي بحياة الملايين من الأطفال.

(٣)

حماية الجنين من التشوه

قد يحدث تشوه للجنين والوليد في الأنبوبة العصبية والمخ، ويولد الطفل بهذه التشوهات إذا كان هناك نقص في حمض الفوليك في غذاء الحامل، وهذه النتيجة أكدها فريق من الباحثين الأمريكيين..

فحمض الفوليك له دور حقيقي في تكوين الجهاز العصبي للجنين وطلب العلماء من السيدات الحوامل تناول جرعات من حمض الفوليك لاتقل عن ٤٠٠ ملليجرام تقريبا.

وكذلك فيتامين ب خلال الستة شهور الأخيرة من الحمل قد يساعد نقصه على تشوه الجنين وهذا الفيتامين موجود في بعض الأطعمة الغنية به.. وحمض الفوليك مركب أصفر برتقالي يمثل أحد أفراد عائلة فيتامين "ب" المركب، ويسمي أيضًا تيتروجولوماتيك، ويستخدم طبيًّا في علاج مختلف أنواع الأنيميا خاصة الأنيميا الشديدة، والتي تكون فيها كرات

الدم الحمراء كبيرة، ويوجد هــذا الحمــض فــي النباتــات الخضراء والفاكهة الطازجة والكبد والخميرة والمكسرات.

وقد يؤدي تقليل هذا الحمض إلــى ولادة طفــل مصــاب بعيوب خلقية عصبية في شكل عدم اكتمال للأنبوبة العصبية ونقص في بعض أجزاء المخ، وكذلك تشوه آخر في تكــوين خلايا المخ والأغشية المحيطة به بحيث تظهر بارزة في أحد مواضع المخ.

وقد يكون التشوه الذي يحدث في حالــة نقــص حمــض الفوليك في فقرات العمود الفقري على هيئة انتفاخ بجزء من الحبل الشوكي وانسكاب جزء من الأغشية الموجودة به فــي شكل كيس في منطقة الفقرات القطنية بالظهر، وقد يصاحب هذا الكيس أيضًا في ظهر الطفل انسداد فــي ســائل المــخ، وحدوث حالة استسقاء بالدماغ، وقد يسبب أيضًا ورمــا فــي وسط العمود الفقري نتيجة لعزل أنسجة وأغشية سائل المخ.

وقد يحدث، في بعض الأحيان، حدوث تشوه آخر بالجنين بمنطقة المستقيم أو المثانة، واحتمال تشوه الطفل الثاني بعــد تشوه الطفل الأول بنسبة قليله لا تتعدى ٥% إذا عولجت الأم بحمض الفوليك قبل الحمل أو أثنائه.

وعلاج مثل هذه الحالة سهل بالوقايــة أولا بإعطـــاء الأم الحامل حمض الفوليك خصوصا وفيتامين ب عموما، وكذلــك إذا أمكن تشخيص حالة عيوب الأنبوبة العصبية مبكرا أمكن الوقاية منها بسهولة، حيث تبدأ الشريحة العصبية للجنين في التكون مع بداية اليوم الثـامن عشــر للإخصـــاب وتتكــون الأنبوبة العصبية في الأسبوع الرابع من عمر الجنين لكـــي تأخذ خلايا المخ في النمو داخل الرأس وكذلك خلايا النخـــاع الشوكي في النمو داخل العمود الفقري.

كما يمكن العلاج المبكر في الوقايــة مــن تعــرض الأم الحامل للأشعة والأدوية أو الكيماويات وإعطاء الأم حمــض الفوليك بالجرعات المناسبة لمدة شهر قبل الحمل الثاني فـــي حالة إنجابها لطفل يعاني مــن تشــوهات خلقيــه بالأنبوبــة العصبية، وذلك في حدود ٠,٨٠ جرام من حمــض الفوليــك يوميًّا.

(٤)

لبن الأم هام جدًّا بالنسبة للطفل

لبن الأم التركيبة الأصلح للطفل التي وهبها الله رب العالمين للمواليد الجدد والأطفال المولودين، وهو الغذاء الأول الذي يصل إلى جوف الطفل وهو متكامل غذائيًّا، ويحوي مواد واقية من الأمراض...

بالإضافة إلى أن لبن الأم غذاء للنمو فهو غذاء روحي ضروري للعلاقة السامية والعظيمة بين الأم وطفلها، ويُحدث تواصلا نفسيًّا عميقا بين الأم والطفل أثناء العلاقة وتستمر علاقة الحب والتعود والترابط بين الأم والطفل مدى الحياة...

ولبن الأم إذا ما تعاطاه الرضيع بواسطة الثدي له فائدة كبرى على الأم ذاتها، فهو يقيها من الإصابة بسرطان الثدي، ويساعد الأم على استرجاع هيئتها البدنية ورشاقتها لأنها تفقد ما يقارب الألف سعر حراري يوميًّا بما يؤدي إلى تقليل الشحوم المتراكمة في البطن والأرداف والصدر.

وقد تواجه الأمهات مشاكل أثناء الرضاعة وهي مشاكل دائما لا تزعج وتنقضي بمرور الأيام مثل تضخم الصدر وحدوث حكة فيه نتيجة الضخ السريع في الدم لتفتح الغدد الحليبية في الصدر واتساع قنوات ضخ الحليب، وكذلك ظهور بثور وبقع حمراء وبيضاء على الثدي أو الحلمة والتي تحدث نتيجة جهل الأم وتسرعها في إرضاع طفلها كثيرا أو لا تعطيه الرضعة الكاملة، بحيث تتبقى هناك كمية من الحليب مسببة مثل تلك البثور والبقع.

وقد يحدث تهدل الثدي، وهو أمر قد يحدث للمرأة بعد الرضاعة، ويزعجها ذلك جدًّا من الناحية الجمالية، والتهدل قد يكون بسبب قلة الدهون التي استهلكها البدن أثناء الرضاعة.

وكذلك كثرة الحليب في الثدي قد يسبب للأم آلاما في الصدر والشفط الصناعي قد يساعد قليلا في التخفيف من المشكلة ولكنه يسبب للأم الآلام، ويؤدي إلى رفع درجة حرارتها...

ولكن مع كل هذه المشكلات التي قد تحدث للأم وكذلك قلة نومها نظرا لاستيقاظ الصغير كثيرا إلا أن الفوائد الجمة

للبن الأم تتطلب منا الصبر حتى ينمو الطفل نموًا سليمًا بواسطة هذا الغذاء الإلهي.

فلقد أثبتت الأبحاث أن الأطفال الذين يتغذون بالرضاعة الطبيعية يكونون أكثر ذكاء في اختبارات الذكاء والأداء المدرسي عن الأطفال الذين يعتمدون في تغذيتهم على الحليب الصناعي وخصوصا حتى سن الثامنة عشرة من العمر، ويكون لبن الأم مسئولا عن تحسين النمو البدني والإدراكي للطفل...

ووجد العلماء أنه كلما طالت فترة تغذية الطفل بالرضاعة الطبيعية كلما كانت النتيجة أفضل بغض النظر عن خلفية الأم التعليمية أو الاقتصادية.

وأثبت العلماء أن فوائد حليب الأم لا تحصى، حيث أظهرت الأبحاث أن للبن الأم قيمة غذائية عظيمة وبعد ذلك يقي الطفل من الفيروسات والبكتريا، حيث يحتوي على مادة قوية مضادة للأورام الخبيثة وبوسعها أن تحمي الرضيع من الإصابة بالسرطان.

بل ويعطي لبن الأم للطفل مزيدًا من المناعة ضد الأمراض وخاصة أمراض الجهاز التنفسي والنزلات المعوية، فيقل تردد الأم بطفلها على الأطباء، ويبعد عنها القلق والتوتر.

(٥)

تحبيب الطفل في الدواء

الطفل عندما يأتي موعد الدواء يصرخ، ويخاف كأنه يدخل معركة حربية، بل ويكون الطرف الآخر غالبًا الأم أو الأب، فهل تدور المعارك بين فلذات الأكباد والبدن؟!

فالدواء أصبح من أهم المشاكل التي تواجه الطفل، ويمكن أن يحصل الطفل على الدواء دون أن يشعر أنه يحصل على الدواء عن طريق دمجه مع الشراب في البدرونه أو غيرها، كما أن هناك أداة حديثة الطرح تتميز بكونها سهلة الاستخدام ومزودة بحلمة طرية لجعل عملية أخذ الدواء مريحة للأطفال الصغار...

وهذه بعض النصائح الطبية لمواجهة أمراض الأطفال:

- نوبات البرد أو الزكام... أهم شيء الراحة والإكثار من شرب السوائل، فهذا يؤدي إلى سرعة القضاء على هذا المرض، ويفضل استشارة الطبيب ولو

بالهاتف قبل الحصول على الدواء وخصوصا إذا كان عمر الطفل يقل عن ثلاثة أعوام...

- ومن هذه الأدوية المتوافرة: البروفين أو الإيتامينوفين للتخفيف من ارتفاع درجة الحرارة، وكذلك الأدوية المضادة للهيستامين للمساعدة على جفاف إفرازات الأنف وإيقاف سيلان الأنف لدى الطفل.

- الكحة والسعال: وهذا المرض الذي يصيب الأطفال دائما، ويعالج بنوع من نوعين من الأدوية وهما:

نوع طارد للبلغم الذي يعمل على ترفيع طبقة المخاط كي يتمكن الطفل الذي لم يتجاوز السنة الواحدة من عمره من طردها عن طريق السعال.

والنوع الثاني هو النوع الكابح للكحة وهو مريح للأطفال الصغار لأنه يساعدهم على النوم، وإذا كان الطفل يعاني من كحة مزمنة فإن طبيبه قد يصف له دواءً أقوى...

أدوية مضادة للاحتقان:

وهذا الاحتقان يعني تقلص الأوعية الدموية فـــي الأنـــف وتساعد على الإقلال من انسداد الأنف عن طريق عدة أدويه مضادة للاحتقان، ومنها قطرة الملح لطفلك قبل الوجبـــات أو قبل النوم لفتح الأنف المسدود، أما قطرات الأطفال الأخـــرى فيمكن استعمالها بدءًا من سن السادسة فما فوق، ولكن إذا ما تم أخذها لأكثر من ثلاثة أيام فسيكون لها تأثير معاكس.

ويمكن استعمال الشفاطة لإزالة المخاط من فتحتي أنـــف الطفل الذي هو دون سن العام الواحد وذلك بعد ثلاثين ثانيـــة من وضع قطرة الملح، ويجب الضغط علـــى الشـــفاطة ثـــم إدخالها في فتحتي الأنف ثم تتـــرك لترتخـــي بـــبطء لشـــفط الإفرازات المخاطية.

(٦)

مشكلة الخوف من الطبيب

وهي مشكلة أغلب الأطفال، يصاب الطفل بالهستيريا عندما يدخل عيادة طبيب للعلاج أو للكشف.

وتأتي هذه العقدة من أن الأهل غالبًا ما يخوفون أطفالهم عن طريق "شكة الحقنة" أو يخوفون أبناءهم بالطبيب، فيتصوره الطفل مؤذيًا وليس لطيفًا معالجًا...

وهناك بعض الوسائل والطرق والأساليب التي تخفف من هذه المشكلة:

- يجب أن تعرف الأم، ويعرف الأب الأشياء التي تخوف الطفل في كل سن، فالأطفال حديثو الولادة لا يبكون خوفا من الحقنة، أما في سن 8-6 شهور فيخافون من الغرباء أيًّا كانوا غير الوالدين ومن الممكن أن يستمر هذا الخوف حتى السنة الثانية من العمر....

ولتخفيف هذا الخوف دع الطبيب يفحص الابن وهو بين ذراعيك والاطمئنان سيترسخ لدى الطفل بعد ذلك، ويحب طبيبه.

- الطفل يستعيد خوفه وهلعه عند خضوعه لحقنة أو فحص دم، ويشتد خوفه عند جلوسه في غرفة الانتظار وسماعه بكاء الأطفال أو آلام المرضى.

ولنزع الخوف من قلبه يمكن تمثيل عملية فحصه بالمنزل، وكذلك يفضل عدم إخبار الطفل بالزيارات المقبلة للطبيب إلا أثناءها فعلا، أما الطفل فوق ٥ سنوات فيمكن إخباره بموعد الطبيب قبلها بأيام.

- مما يزيد هلع الطفل عدم استخدام الكلمات المناسبة أو ذات المعنى غير السار لدى الطفل مثل: "الحقنة – الألم – الحفر"، ويجب شرح الهدف من كل ذلك للطفل وهو الوصول إلى الشفاء.

- قد يشعر الطفل من 8-7 سنوات بالحرج أثناء الكشف، ولذلك يحث الطفل على الحديث مع طبيبه

ليزداد اطمئناناً، ويمكن مكافأة الأطفال بنزهـــة أو بحلوى عقب الكشف، فهذا ما يجعل للحوافز معنى.

(٧)

آليات المقاومة عند الطفل

إن المقاومة ضد الأمراض لدى الأطفال ناتجة عن قـــدرة جسم وأجهزة الطفل على استخدام عناصر المقاومة كافة، من أجهزة أو آليات، كازدياد عدد الكريات البيضــــاء وارتفـــاع سرعة التثفل وغيرها، كما هي في البلغمة والالتهاب الحـــاد والالتهاب تحت الحاد ونوعية تغذية الطفل.

البلعمة:

تقوم الكريات الدموية البيضاء بوظيفة البلعمـــة، أي أنهـــا تحيط بالعامل المرضي وتبتلعه أيًّا كـــان، عـــدا الفطريـــات والطفيليات الحيوانية. وإن الفترة اللازمة للكريات البيضـــاء للقضاء على العامل المرضي تتبدل وتطول وتقصر حســـب نوعية وكمية العامل المرضي.

التغذية:

إن للحالة الصحية لجسد الطفل أهمية كبرى في مقدرته على مقاومة المرض. ومن المعروف، أن تعرض الأطفال للجوع وسوء التغذية من الأسباب الأساسية في انتشار الأوبئة، ثم إن نقص البروتينات يعرض الطفل للإصابة بالإنتانات المختلفة، كما أن سوء الحالة الغذائية للطفل يزيد في آثار بعض الأمراض، كما هي الحال في الحصبة، حيث ترتفع نسبة الوفيات عند الأطفال سيئي التغذية.

المناعة:

قد تنتقل إلى الطفل من والدته قدرة خاصة على مقاومة بعض أنواع الجراثيم، بواسطة أجسام ضدية تولدها الحامل، إما لأنها أصيبت بمرض معين وشفيت منه، أو لأنها حقنت بلقاح ولد عندها الأجسام الضدية، كما يمكن أن يتم توليد الأجسام المضادة عند الطفل بإعطائه لقاحًا ضد مرض معين، أو نقل الأجسام المضادة إليه، بإعطائه مصلا ضد ذاك المرض، وبذلك يكتسب الطفل مناعة قد ترافقه طيلة حياته.

وتتكون هذه المناعة عنده أيضًا بعد إصابته بمرض إنتـــاني كالحصبة مثلاً والشفاء منه.

(٨)

تحصين الطفل ضد الأمراض

بالرغم من توفر اللقاح ضد الأمراض الشائعة أثناء الطفولة منذ أمد طويل، فإنه يقدر أن عدد الأطفال الذين تم تحصينهم حتى الآن في البلدان النامية لا يزيد على ٢٠ % من مجموع الأطفال الذين لم يتجاوز عمرهم السنة الأولى، بينما تفوق نسبة الأطفال الذين تم تحصينهم في البلدان المتقدمة ٩٥ %.

يمكن تحصين الأطفال ضد أمراض ستة هي: الحصبة، شلل الأطفال، الدفتريا، السعال الديكي، الكزاز والسل.

يولد في العالم، كل سنة، أكثر من ٩٠ مليون طفل، وإن عدم تحصين هؤلاء الأطفال ضد الأمراض المذكورة أعلاه يسبب وفاة ٥ ملايين طفل عمرهم أقل من ٥ سنوات، ويجعل ٥ ملايين آخرين معاقين بسبب فقدان البصر، أو السمع، أو التأخر العقلي، أو العجز الحركي.

لقد تفننت الدول في تحديد مواعيد تحصين الطفل، ونحن نكتفي هنا بالتعبير عن توصية نحدد فيها نوع التحصين وزمنه، تاركين لطبيب الأطفال تحديد الزمن الذي يراه مناسبًا مستنيرًا بحالة الطفل الصحية والغذائية وبحالة البيئة الوبائية.

أما التحصين ضد الجدري الذي كان إجباريًّا في أكثر بلدان العالم، فلقد تم إلغاؤه نظرًا لأنه تم القضاء نهائيًّا على هذا المرض منذ ١٩٧٩ م.

جميع هذه اللقاحات سليمة إذا ما تم إجراؤها من قبل أطباء اختصاصيين.

أهمية التطعيم:

أغلب الأمراض التي تصيب الطفولة فتاكة نظرًا لضعف جسد الطفل، وكذلك ليس لها علاج حاسم، ولذلك فإن التطعيم والتحصين هو الوسيلة الرئيسية والفعالة لحماية الطفل من أخطار هذه الأمراض القاتلة، والوقاية من الإصابة بهذه الأمراض.

ولذلك يقولون في الأمثال العالمية: الوقاية خير من العلاج.

ويقول المثل العربي: درهم وقاية خير من قنطار علاج.

والتطعيم عبارة عن إعطاء الطفل الطعم الواقي من المرض، وهو لقاح مضاد للمرض يعطى سواء كأجسام مناعية حية أو ميتة لنفس المرض المراد الوقاية منه ليجعل قدرة الطفل كبيرة على مقاومة هذا المرض.

والتطعيم يعطي مناعة جيدة ضد الإصابة بالأمراض لمدة طويلة، أو طوال العمر، فإذا ما تعرض الطفل للإصابة بالمرض، فتحدث زيادة فيما يسمى مولدات الضد حتى لا تظهر الأعراض المعروفة للمرض.

الأمراض التي يتم تحصين الأطفال لمواجهتها:

وهي عشرة أمراض حاليًا:

الدرن، السعال الديكي، شلل الأطفال، الالتهاب الكبدي الوبائي، الدفتيريا، الكزاز الوليدي، الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية، الأنفلونزا.

وأهم الطعومات التي تؤخذ عن طريق الفم أو الحقن: طعم الثلاثي البكتيري (ضد السعال الديكي، الدفتيريا، الكزاز الوليدي)، ولقاح الدرن ضد السل أو الدرن، ولقاح شلل

الأطفال، ولقاح الالتهاب الكبدي الوبائي، ولقاح الأنفلونزا، ولقاح إم إم آر أو الثلاثي الفيروسي (ضد النكاف، الحصبة الألمانية، الحصبة).

السن المناسب للتطعيم:

يبدأ التطعيم بعد الولادة مباشرة بطعم السل (الدرن) والالتهاب الكبدي الفيروسي الوبائي، ثم في نهاية الشهر الثاني ضد شلل الأطفال والثلاثي جرعة أولى، والتهاب الكبد الفيروسي جرعة ثانية، ولقاح الأنفلونزا إتش آي بي، وفي نهاية الشهرين الرابع والسادس الجرعتين الثانية والثالثة ضد شلل الأطفال والثلاثي والالتهاب الكبدي.

وفي نهاية الشهر الثامن يتم التحصين ضد الحصبة، ثم في نهاية الشهر الخامس عشر يتم التحصين ضد الحصبة الألمانية والنكاف.

ثم يتم التطعيم ضد شلل الأطفال والثلاثي بجرعة تنشيطية في نهاية الشهر الثامن عشر، ثم كل عام بعد ذلك.

ويتم إعطاء جرعات تنشيطية لطعم الثلاثي وشلل الأطفال والحصبة، وخصوصا في سن السادسة (سن الدخول للمدرسة).

فوائد التحصين:

أدى اهتمام العالم أجمع بالتطعيم والتحصين إلى تناقص معدلات الإصابة بالأمراض المعدية في مختلف دول العالم، وانخفاض وفيات الأطفال بشكل ملحوظ، واستئصال بعض الأمراض الخطيرة مثل الجدري والكوليرا والدرن، وبدأ العالم يتأهب، ويستعد لاستئصال الأمراض الخطيرة مثل شلل الأطفال والحصبة والجذام والتدرن العائد بقوة إلى الساحة العالمية، وغيرها من الأمراض، مما انعكس على ارتفاع متوسط العمر على المستوى العالمي.

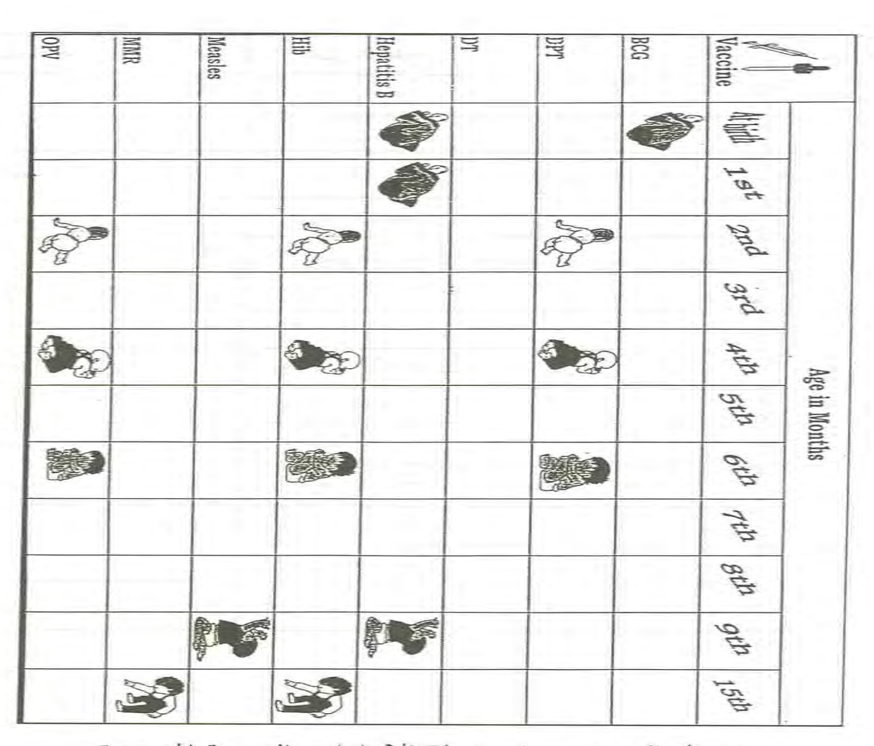
كما يتم تطعيم الأطفال والكبار عند توجههم إلى مناطق موبوءة بمختلف أنحاء العالم، أو ينتشر فيها بعض الأمراض مثل الملاريا أو الكوليرا أو الحمى المخية الشوكية أو الالتهاب السحائي، وغيرها من الأمراض، وذلك للمسافرين لتلك المناطق.

وكذلك يتم تحصين الحجاج المتوجهين للحج ببعض اللقاحات لوقايتهم من بعض الأمراض التي قد تنتقل أثناء الزحام في مناطق الشعائر المقدسة.

وفيما يلي جداول التطعيمات ومواعيدها المختلفة:

موعد اللقاح	اسم اللقاح	عدد الجرعات
بعد الولادة مباشرة	الدرن	جرعة واحدة
	التهاب الكبد الفيروسي الوبائي	جرعة أولى
نهاية الشهر الأول	التهاب الكبد الفيروسي الوبائي	جرعة ثانية
نهاية الشهر الثاني	شلل الأطفال والثلاثي	جرعة أولى
	هيموفيليس أنفلونزا (ب)	جرعة أولى
نهاية الشهر الرابع	شلل الأطفال والثلاثي	جرعة ثانية
	هيموفيليس أنفلونزا (ب)	جرعة ثانية
نهاية الشهر السادس	شلل الأطفال والثلاثي	جرعة ثالثة
	هيموفيليس أنفلونزا (ب)	جرعة ثالثة
نهاية الشهر الثامن	حصبة	جرعة واحدة
	التهاب الكبد الفيروسي الوبائي	جرعة ثالثة
نهاية الشهر الخامس	حصبة / حصبة ألمانية /	جرعة واحدة

عشر	نكاف (م. م. ر)	
	هيموفيليس أنفلونزا (ب)	جرعة منشطة
نهاية الشهر الثامن عشر	شلل الأطفال والثلاثي	جرعة منشطة



Vaccine	At birth	1st	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th	9th	15th
	Age in Months										
BCG	●										
DPT			●		●		●				
DT											
Hepatitis B	●	●								●	
Hib			●		●		●				●
Measles										●	
MMR											●
OPV			●		●		●				

جدول التحصين في دولة الإمارات العربية المتحدة

(٩)

مشكله ارتفاع درجة حرارة الطفل

درجة حرارة الطفل من أهم المؤشـــرات علـــى الحالـــة الصحية لأطفالنا لأنها تعكس ما يعانيه الطفل مـــن مشـــاكل وأمراض داخليه قد لا يحـــس بهـــا أثنـــاء حركتـــه الدائبـــة المتواصلة، فالطفل كثير الحركة متعدد النشاط ولا يســـتطيع التعبير عن آلامه إلا بعد أن تقضي على جهده تماما، وعندها يبدأ الأهل في البحث عن علاج للطفل...

فحرارة الجسم هي الترمومتر الحقيقـــي لحالـــة الطفـــل الصحية، ومن المعروف أن درجة حرارة الطفـــل الطبيعيـــة تكون ما بين ٣٦، ٣٨ درجة مئوية فإذا ما تم القياس لدرجة الحرارة عن طريق الفم فيجب ألا تزيد درجة الحرارة عـــن ٣٧,٧ درجة مئوية، وإذا تم قيـــاس درجـــة الحـــرارة مـــن المستقيم فيجب ألا تزيد عن ٣٨ درجة مئوية للطفل العـــادي وإلا كان مصابًا بالحمى، وينبغي أن يـــتم تخفـــيض درجـــة

حرارته إلى ٣٦ درجة مئوية عن طريق الكمــادات المائيــة والثلجية....

ويجب أن نعرف أن درجة حرارة الجسم تختلف باختلاف أوقات النهار، وباختلاف نشاط الطفل، فهي تكون متدنية عند الصباح حيث عضلات الطفل مسترخية ونشاطه خفيف بينما تبلغ أقصاها في آخر النهار بعد يوم حافل بالنشاط.

والتحكم في الحرارة يتم من داخل دماغ الطفل، ولذلك فإن حرارة الأطفال ترتفع بسرعة عن الكبار، ويجب الاطمئنــان على الطفل المصاب بالحمى كل نصف ساعة حتى نتأكد أن ارتفاع درجة الحرارة لم يكن سوى حدث عابر...

ويجب العلم بأن ارتفاع درجة حــرارة الطفــل لــيس إلا إحدى دلائل المرض، فقد يكون الطفل مريضًا ولكن من دون حرارة أو العكس.

ويجب عدم الاعتماد على اليد في قياس درجة الحــرارة، بل لابد من ترمومتر أو مقياس للحرارة حتى نتأكد مــن أن حرارته مرتفعة.

ولكن ماذا نفعل في حال ارتفاع درجة حرارة الطفل؟!

علينا أن ننزع الثياب عن الطفل وإبعاد أية أغطية عنه لكي يبرد جسمه، ثم يغطى بغطاء قطني واحد فقط، وإذا تعدت حرارته ٣٩ درجة مئوية، فمن الأفضل تركه بدون غطاء بشرط أن يلبس قميصًا قطنيًّا وسروالاً أو قميصًا، وحفاظًا، ويتم قياس درجة حرارته باستمرار.

وتعطى للطفل ملعقة باراستامول لتخفيض الحرارة ووضع الماء الفاتر على جسمه "وليس البارد" لأن الماء الفاتر يوسع الأوعية الدموية مما يساعد على خفض الحرارة، بينما يضيق الماء البارد الأوعية الدموية وتبقى الحرارة داخل الجسم.

وقد يحدث ما يسمى "إنهاك الحرارة" عندما يفقد الجسم كمية كبيرة من السوائل عبر التعرق، ويتم ذلك عندما يسخن الجسم أكثر من اللازم إما بالتعرض المفرط للشمس أو بالرطوبة الفائقة أو من خلال القيام بجهد مفرط، ورغم أن اللعب بعنف قد يدفع الحرارة إلى ما فوق ٣٨ درجة مئوية، إلا أن هذا الارتفاع يكون مؤقتًا، وسرعان ما تعود الحرارة إلى طبيعتها بسرعة.

وتحدث الحرارة في جسم الطفل إنهاكًا شديدًا فيصبح شاحبًا، ويعرق، وقد يشتكي من غثيان وصداع.

ويجب الاستمرار في مسح جسم الطفل بإسفنجة مبللة بالماء الفاتر واستشارة الطبيب أيضا.

ويجب أن تعرف أن ارتفاع درجة حرارة الطفل يكون مرتبطا ببعض الأعراض المرضية للأمراض المختلفة مثل:

- الإصابة بالزكام وتكون الحرارة مرتبطة بأعراض السعال وأنف سيال.
- الإصابة بالأنفلونزا وتكون الحرارة مرتبطة بالسعال والتهاب الحلق وآلام متعددة.
- الحمى الغدية وتكون الحرارة مرتبطة بتغير الصوت إلى الأجش وقد يكون مصابًا بالتهاب الحنجرة أو إذا تورمت غدد رقبته.
- ترتبط الحرارة بالطفح الجلدي على شكل بقع حمراء تبدأ على الجذع إذا أصيب الطفل بالحميات.
- ترتبط الحرارة بالتبول مرارًا وإذا كان كبيرًا يكفي أن يشتكي من إحساس بالحرقة إذا أصيب الطفل بالتهاب في المجاري البولية.

- أما إذا أصيب الطفل بالحصبة فترتبط الحرارة بالإصابة بالأنف السيال والعينين المقرحتين، والطفح الجلدي.
- إذا أصيب بالنكاف فتكون الحرارة مع تورم في منطقة ما تحت ذقن الطفل وجانبي وجهه.
- إذا أصيب الطفل بالتهاب الأذن الوسطي فالحرارة ترتبط بالمعاناة في الألم في الأذن، ويصرخ الطفل، ويحك أذنه.
- الأنفلونزا المعوية قد يصاب بها الطفل فتكون أعراضها ارتفاع درجة الحرارة والإسهال.

ويجب أن يتم عرض الطفل على الطبيب وأن يتم تناول كميات مكثفة من السوائل حتى تعوض ما يفقده الجسم وأن نعتني بالطفل حتى تنخفض درجة حرارته.

وهناك خطوات لتخفيف درجة حرارة الطفل مثل:

- وضع الطفل في غرفة مناسبة الحرارة.
- رفع غطاء السرير عن الطفل.
- التقليل من ثياب الطفل إلى درجة مناسبة.
- زيادة عدد مرات تناوله المياه.

- وضع الطفل في حمام مائي درجة حرارتـــه أقــل درجتين مئويتين عن حرارة الطفل.
- تبليل شعر الطفل بكمادات رطبة.

(١٠)

الحميات المختلفة

كثيرًا ما يشعر بعض الأشخاص بهبوط عام في القوي ثم تنتابهم قشعريرة يتبعها ارتفاع في درجة الحرارة، وهذه الحرارة إما أن تنشأ من آفة سهلة التشخيص، أو أن يبقى سببها مجهولا. فإذا عرفت الآفات المسببة لُجِئ إلى المعالجة النوعية لهذه الآفة، وإذا لم تُعرف كانت المعالجة عامة لكل الحميات:

١- الراحة في الفراش.

٢- العزل.

٣- الحمامات المختلفة (درجة حرارة الماء ٣٤ْ – ٣٦ْ).

٤- عدم إعطاء الأدوية الخافضة للحرارة.

٥- اتباع الحمية الخاصة:

أ- ما يأكله المريض: الحساء، ماء الأرز وشوربة الخضار، لبن مطبوخ، سوائل:

عرق السوق، عصـــير الليمـــون، عصـــير البرتقال، عصير العنب.

ب- ما لا يأكله المريض: كل غذاء غير ســائل لمدة يومين أو أكثر حتى زوال الحمى.

الدفتيريا (الخناق الغشائي) Diphterie:

التعريف: مرض إنتاني وبائي سارٍ يتصف بتشكل أغشية كاذبة ناحية الحنجرة وإفرازها بعض الذيفانات السموم وتكثر عند الأطفال الذين سنهم أقل من ٥ سنوات.

العامل المرضي: عصية كليبس لوفلر **Bacille de Kleps Loffler** التي تفرز (ذيفان الدفتيريا) تتوضع على اللوزتين أو الحنجرة.

جدول التحصين في دولة الإمارات العربية المتحدة:

١- مباشرة: من المرضى أو حاملي الجرثوم للأصحاء بالسعال والعطاس والتكلم.

٢- غير مباشرة: بواسطة الأجسام التي تتلــوث بهــذا الجرثوم، لأنه شديد المقاومة للمؤثرات الخارجية.

الأعراض	دور التوقف
دور الحضانة: ٣ – ٤ أيام	**– أغشية كاذبة ناحية البلعوم.**
دور الصولة: البدء تدريجيًّا، ارتفاع حرارة مع شحوب.	**– انتفاخ العقد تحت الفك حتى يمكن أن تصبح الرقبة ضخمة تسمى الرقبة القنصلية.** **– حرارة عامة أقل من ٣٩ْ ونبض سريع.**

وقد يبدو سعال جاف، ويخف الصوت حتى ينعدم، ويظهر ضيق النفس بشكل نوبات الاختلاطات: شلل أو فالج، التهاب العضلة القلبية أو اختلاطات كلوية (بيلة آحينية).

الوقاية:

١- إخبار دوائر الصحة عن الإصابة لتفادي الإصابات الأخرى بقدر الإمكان.

٢- عزل المريض وتطهير جميع حوائجه ومكانه ولعبه وإحراق كل ما لا يلزمه.

٣- إذا كان تلميذًا فيبعد عن المدرسة ٤٠ يومًا إلى أن يتخلص من الجراثيم الممرضة.

٤- حقن الأشخاص الذين يحيطون بالمريض بالمصل ضد الدفتيريا، ويجدد كل شهر أو شهرين.

٥- إجراء اللقاح لمن يتعرض لهذه الآفة ولمن له استعداد لها.

٦- تلقيح الأطفال اعتبارًا من الشهر الثالث.

معالجة ضيق التنفس : تطبيق (الرفادات) الحارة على الرقبة وغسل الحنجرة ومسحها وتطهير الأنف والأذن والعين.

معالجة الخناق : إدخال أنبوب معدني بين الأوتار الصوتية لمنع انسدادها، أو خزع الرغامي السريع ولا ننسى أن المعالجة من اختصاص الطبيب.

وتتطلب المعالجة العامة الراحة في السرير والتغذية القليلة.

أنواع الخناقات Angines:

الخناقات هي التهابات في البلعوم أو الحنجرة، والتهاب اللوزتين نوع من هذه الخناقات.

الأسباب : خناق تالٍ لمرض إنتاني يكون الخناق أحد أعراضه (الحصبة، الأنفلونزا الرثية المفصلية الحادة، أو الروماتيزم) أو يكون الخناق (بدئيًّا) سببه جراثيم معينة كالمكورات العقدية يساعد في تشكيلة البرد.

الأعراض: عامة وموضعية.

١- عامة: حرارة مرتفعة ٣٩ْ - ٤٠ْ مع صداع شديد.

٢- موضعية تختلف مع نوع الخناق:

خناق حمامي : احمرار البلعوم وألم عند البلع.

خناق نقطي : بقع حمراء منتشرة على اللوزتين.

خناق غشائي : النوع الدفتيريائي.

خناق عقبولي : بعض حويصلات في البلعوم تترافق مع حمى شديدة.

خناق قرحي : قروح على اللوزتين.

خناق غنغريني : صك الأسنان مع حالة عامة سيئة للغاية.

خناق فانسان : تنتفخ العقد الرقبية وتسوء الحالة العامة، وتظهر القروح والأغشية الكاذبة في البلعوم. سببها (بريميات فانسان).

وهناك خناقات أخرى أهمها خناق الصدر **Agine de poitrine**.

المعالجة : راحة في السرير مع تدفئة عامة – معالجة السبب.

تطهير البلعوم والحنجرة إما بالغرغرة وإما بالمسح بمحلول مطهر، وإذا كان الخناق كثير المعاودة تستأصل اللوزتان.

النكاف **Orellions** (أبو كعب).

التعريف : مرض إنتاني وبائي سارٍ يتصف بانتفاخ الغدد النكفية (الواقعة تحت الأذن) عند الأطفال وعند المراهقين.

الأسباب : حمى راشحة.

العدوى : يكثر ظهوره في المدارس ودور التربية، وتكون الإصابة به تدريجيًّا، أي أن الإصابات بين الأطفال تتتابع شهورًا عديدة.

الأعراض : دور الحضانة: ١٠ – ١٥ يومًا.

دور الصولة : حرارة وألم ناحية الغدد النكفية.

دور التوقف : ~ألم عند زاوية الفك السفلي وخلفه، مُزعج أثناء البلع والتكلم وفتح الفم.

انتفاخ الغدد النكفية، حمى – اضطرابات هضمية.

الوقاية : إعطاء المصل الواقي.

المعالجة:

١- واقية: عزل المريض وتطهير حوائجه منذ دور البدء، مراقبة الأشخاص الذين عاشروا المريض.

٢- شافية: راحة في السرير، نظام غذائي سائل وخفيف، تطهير الأنف والفم والأذنين وإعطاء المسكنات والأدوية التي يصفها الطبيب.

السل Tuberculose:

التعريف : مرض إنتاني وبائي يصيب الجميع على السواء.

أسبابه : دخول عصية كوخ للجسم.

أنواعه : قد يصل الجرثوم إلى الأمعاء فيسبب سل الأمعاء، أو يصل إلى الكبد فيسبب سل الكبد، أو الحنجرة فيسبب سل الحنجرة، أو الرئتين فيسبب السل الرئوي أو العظام فيسبب السل العظمي أو المفاصل مسببًا سل المفاصل، أو الفقرات فيسبب داء (بوط). وقد يتمركز الجرثوم في العقد عند الأطفال فيسمي بالسل العقدي. وأخيرًا فإن الجرثوم قد يصل إلى الدماغ، ويتوضع في السحايا فيسبب التهاب السحايا السلية، هذه الآفة الخطرة المميتة.

العدوى : يغلب أن السل ليس مرضًا وراثيًّا، بل هو وباء سارٍ. ينتقل السل للوليد والرضيع من والديه إذا كانا مصابين، أو كان أحدهما مصابًا، ومن اللحم الملوث والحليب الواردين من حيوانات مسلولة، ومن سعال وقشع المرضي المسلولين. أما طريق الدخول فيكون إما عبر الجهاز التنفسي، وإما الجهاز الهضمي.

الوسائل المؤهبة : التماس المديد مع مسلول (مدرسة، عائلة، مخزن، مصنع..) الفقر والتعاسة، الحياة في المدن، التعب والإنهاك، التغذية الفقيرة، السكري، الإدمان على الكحول.

الأعراض : يقتصر البحث في الحديث عن السل الرئوي.

سل الرضيع:

هبوط الوزن، نحول، إسهالات، بعض أعراض رئوية، زرقة، ضيق في التنفس، سعال، نفث دم. وقد تظهر أعراض التهاب السحايا السلية، موت في بضعة أيام.

سل الطفل:

في هذا الدور تتوضع عصية كوخ غالبًا في السحايا، فالعظام، فالرئتين، وتتظاهر أعراض السل الرئوي كما تتظاهر عند الكهل.

سل الكهل:

يكون السل هنا حادًّا أو مزمنًا.

السل الحاد يكون إما دخنيًّا أو جبنيًّا أو راكضًا.

السل الدخني : نحول شديد، مع ضيق في التنفس، وزرقة، وحمى مرتفعة، وقد تنتشر الآفة إلى كل الأعضاء.

السل الجبني : يبدأ (كذات الرئة) ولكن يتتابع بالنحول الشديد.

السل الراكض : ينتهي بسرعة بالموت.

أما السل المزمن فيتظاهر بالأعراض الآتية:

نحول، تعب، عدم ميل للطعام، حمى مسائية، تعرق ليلي، سعال جاف ثم قشع دموي، آلام صدرية، ويتحول السعال

فيصبح قشعيًّا، ويترافق بضيق التنفس، وغالبًا ما ينتهي بالموت بالنزف الرئوي أو الدنف (هزال شديد).

الوقاية:

١- إتلاف العصيات.

٢- حماية البدن من تسرب العصيات إليه.

٣- بما أن البصاق هو الواسطة الوحيدة تقريبًا لانتشار هذه العصيات، فإنه من الواجب تطهير البصاق باستعمال المطهرات المناسبة قبل طرحه. فيجب أن يبصق المريض الملازم بيته في مباصق خاصة فيها كمية من السوائل المطهرة (كالريزيل). أما المريض الذي يذهب هنا وهناك فعليه ألا يبصق على الأرض، بل يحمل معه مبصقة خاصة. ثم يجب الحذر من الغبار والاحتراس من الكناسة الجافة واستبدالها بالمسح ولاسيما في المحلات العامة.

- تطهير مفرغات المريض.

- مراقبة صحة بائعي الحليب والقصابين والذبائح وإتلاف لحم الحيوانات المسلولة.
- ذبح البقر الحلوب المسلول وفحص كل الحيوانات الحلوبة.

٤- يقوى

٥- البدن بتحصينه باللقاح الخاص المسمي لقاح (ع ك ج) وحماية الأولاد التعساء المولودين من أمهات مسلولات أو أبوين مسلولين وانتشالهم من البيئة الخطرة عليهم (مشروع غرانشة)، ويختصر بعزل أبناء المسلولين في إحدى القرى، جيدة المناخ، يعيشون عيشة ريفية حقيقية، ويتعرضون للشمس، ويلعبون في الهوات الطلق، ويمارسون الرياضة والعمل العضلي.

- تحسين حالة الفقراء ومساكنهم وجعل المساكن صحية كافية الهواء والنور، ومنع الإفراط في العمل، ثم تنظيم العمل الجسمي والفكري.

- انتقاء الغذاء المفيد للإيفاء بالحاجات الضرورية.
- تأسيس مصحات للمسلولين.
- تدريب ممرضات زائرات (سيارات) يزرن البيوت الفقيرة، ويقدمن كل ما يلزم لها..

المعالجة:

١- دوائية (من اختصاص الطبيب).

٢- غذائية: يجب أن تكون الأغذية كثيرة (الآزوت) غنية بالكلس: أسماك، بيض، حليب، جبن، لحوم، وكثيرة المواد الدسمة.

٣- صحية: راحة تامة في السرير، أو على المقاعد الطويلة وفي مناطق هواؤها نقي، ولكن لا يمكن إرسال المسلول إلى منطقة إلا بعد استشارة الطبيب المداوي، لأن بعض المناطق حسنة لبعض المسلولين بينما هي خطرة لبعضهم الآخر، ويمكن أن تودي بحياتهم.

٤- نفسية: إدخال الفرح والسرور في نفوس المرضى وعدم اليأس من الشفاء التام لأن أهم عامل في نجاح المعالجة هي إرادة المريض ونفسيته.

الجدري Variole:

(لقد تمت إبادة هذه الآفة الوبائية من جميع أنحاء العالم من قبل منظمة الصحة العالمية بالتعاون مع السلطات الصحية للبلدان).

الحماق (جدري الماء) Vaircelle:

التعريف: مرض إنتاني وبائي سارٍ سليم يتصف باندفاعات حويصلية يكسب مناعة أبديّة إذا أصاب شخصًا.

الأسباب : حمى راشحة.

العدوى : مباشرة بالتماس وبالطريقة نفسها الحاصلة في الجدري.

الأعراض:

الحضانة : ١٥ – ٢٥ يومًا.

الصولة : يوم واحد يتصف بانزعاج عامٍّ وحمي.

التوقف : ٥ – ٦ أيام تظهر الاندفاعات نفسها التي تظهر في الجدري، ولكن بهجمات متتابعة وتتوقف عند الحويصل، وقد تتبثر إذا حك الطفل جلده، تزول الحويصلات ولا تبقي أي أثر.

المعالجة:

١- واقية: عزل المريض وإجراء الحمام بعد التقشر.
٢- شافية: إضجاع المريض في السرير وتدفئته، والاعتناء بصحته ومنعه من حك جلده.
٣- تغذية خفيفة.

السعال الديكي Coqueluche:

التعريف : آفة إنتانية وبائية شديدة العدوى، تتصف بنوبات من السعال التشنجي الخاص تظهر عند الأطفال الذين يتراوح عمرهم من ٢ – ٥ سنوات.

الأسباب : دخول العامل المرضي للجسم (عصية بوردة – جينكو).

العدوى : غالبًا مباشرة بمجالسة المرضى في الحدائق العامة، وفي المدارس، ويكفي أن يبقى السليم مع المريض بضع دقائق لكي ينتقل المرض إليه.

الأعراض : الحضانة ٢ – ١٢ يومًا.

الصولة : ٨ – ١٠ أيام سعال بسيط، ذات قصبات، حمى.

التوقف : نوبات السعال، حرارة.

يصف تروسو هذه النوبة بما يلي:

"بينما يكون الطفل وسط لعبة يلهو، إذا بنا نراه يقف فجأة، ويصبح حزينًا، ويبتعد عمن يجاوره، ويقف وحيدًا، ويحاول أن يزيل النوبة بتوقيف تنفسه، ولكنه لا يتمكن مهما فعل. وإذا بكى أو غضب فإنه يسرع في ظهور النوبة. وما أن تأتيه النوبة حتى نراه يتثبت بما يجاوره وتنتفخ عروق العنق والوجه، ويتورم الجفنان، وتحتقن العينان وتدمعان، وتحتقن الوجنتان وقد يقع مغشيًّا عليه..

أما شكل النوبة فهي سعال متتال، يتوقف الطفل بعده ليأخذ كمية من الهواء فيظهر صوته كصوت الديك، ثم يعود،

ويسعل ليعيد العمل نفسه مرتين أو ثلاثا، وينتهـــي بـــإخراج القشع من فمه...

يختلف عدد النوبات مـــن ٥ – ٢٠ – ٣٠ – ٤٠ – ٦٠– – نوبة يوميًّا، ويشتد خطرها كلمـــا ازداد عـــددها، ويغلـــب ظهور النوبات ليلاً.

يدوم هذا الدور شهرًا أو اثنين أو ثلاثة أشـــهر، ويبقـــى الطفل مصابًا بسعال خاص مدة طويلة بعد شفائه.

التقهقر : يقل عدد النوبات شيئًا فشيئًا وتـــزول الشـــهقة منها وتهبط الحرارة.

الاختلاطات : رعاف، انتفاخ الوجه، نزوف سحائية قد تؤدي للفالج فالموت، إقياء القصـــبات والرئـــة، ســـل الرئة، وذمة الرئة.

المعالجة:

١- واقية: عزل المريض منذ ظهور المرض طيلة مدة السعال.

٢- تطهير الألبسة.

٣- عدم السماح للطفل بالعودة إلى المدرسة إلا بعد انقطاع نوبات السعال.

٤- إعطاء اللقاح المضاد للسعال الديكي.

٥- شافية: الاعتناء بصحة المريض: غرفة حرارتها ١٨ – ٢٠ درجة.

٦- الاعتناء بجلده وتطهير أنفه وبلعومه وأذنيه.

التغذية : يغذى الطفل ثانية إذا تقيأ: مرق لحم، مهروس البطاطا، حساء، حليب. إخراج كل ما يبقى في فمه بعد النوبة لتخليصه منها.

٧- مراقبة عدد النوبات اليومية.

٨- عدم إخراج المريض من غرفته طالما أن الحرارة لم تفارقه ولا يخرج إلا عند زوال نوبات السعال فيبدل الهواء.

٩- الاعتناء بالطفل جيدًا في دور النقاهة.

١٠- مراجعة الطبيب.

الحصبة (الحميرة) Rougeole:

التعريف : آفة إنتانية وبائية سـارية تتصـف بظهـور اندفاعات منتشرة على كـل الجسـم مخمليـة الملمس. تولد مناعة عند من تصيبه.

الأسباب : حمى راشحة.

العدوى : تحصل بالمفرزات المخاطية الأنفية أو العينية، تكون بطريق مباشر وتكثر في المدارس.

الأعراض:

الحضانة : ٨ – ١٥ يومًا.

الصولة : ٣ – ٤ أيام نزلة أنفية عينية (دماغ)، سـعال، حرارة ٣٩ْ.

علامة كوبليك **Koplik** (بقع بيضاء صغيرة على الوجـه الباطن من الوجنتين).

التوقف : ٤ – ٥ أيام.

ظهور الاندفاعات تبدأ من الوجه وتعم البدن في يومين، ملمسها مخملي تترك بينها بقعًا من الجلد السليم، حمى مرتفعة.

التقهقر : تقشر بشكل النخالة. يدوم المرض غالبًا سبعة أيام.

الوقاية : إعطاء المصل الواقي من الحصبة.

المعالجة:

١- واقية: عزل المريض ٢١ يومًا، تطهير كل ما يحيط به حتى دور التقشر – إعطاء مصل الناقهين – إغلاق دور الحضانة ٢١ يومًا عند ظهور إحدى الإصابات.

٢- شافية: وضع المريض في غرفة نورها ضعيف وفي سرير بحالة راحة تامة.

٣- تطهير الأنف والأذن والجلد والبلعوم.

٤- تغذية خفيفة (حليب وعصير ليمون) حتى دور التقشر ثم تغذية جيدة.

(١١)

الطفل والزكام

هو التهاب في اللحمة الراشحة للممرات الأنفية والجيوب والبلعوم والحنجرة، وأهم أعراضه المبكرة هي: الشعور بالقشعريرة والصداع الخفيف والعطاس المتكرر والسعال وارتفاع بسيط في درجة الحرارة، وتترافق هذه الأعراض في الحالات الشديدة مع ألم في الظهر والساقين، ويصبح الغشاء المخاطي الذي يبطن الأنف محتقنا متورمًا، فيشكو الطفل من انسداد في الأنف يجبر الطفل على التنفس من فمه، ويبدأ أيضًا سيلان أنفي غزير يخرش الفتحات الأنفية والشفة العليا. وكذلك يصاب الغشاء المخاطي المبطن للأقنية الدمعية بالالتهاب، مما يؤدي إلى كثرة الدمع (سيلان الدمع من العين مباشرة) وتبدو العين دامعة زهرية اللون، وتشاهد فيها مفرزات قليلة ذات لون أصفر مائلة إلى البياض، وقد تصاب القناة التي تصل بين الأذن والبلعوم (نفير أوستاش)، بالالتهاب مما يسبب ألمًا في الأذن واضطرابًا في السمع

بصورة مؤقتة، وكثيرًا ما يسبب الزكام التهاب الجيوب الذي يعتبر أحد اختلاطاته، وغالبًا ما يشكو الأطفال الصغار دون السنوات الثلاث من ارتفاع شديد في درجة الحرارة دون أن تكون هناك مضاعفات، وقد يدل ارتفاع درجة الحرارة هذا على وجود إصابة جرثومية كالتهاب الأذن الوسطي، (ألم الأذن) والتهاب الجيوب.

ويصاب الأطفال بالزكام في سن المدرسة أكثر من الأطفال الصغار دون ثلاث سنوات، ويصاب الأطفال الصغار الذين لهم إخوة في المدرسة بالزكام نتيجة نقل العدوى من المدرسة إلى البيت.

أسباب المرض:

لا تُعزى الإصابة بالزكام إلى حمى راشحة واحدة، وقد تمكن العلماء من تمييز ثمانية أنواع مختلفة من الحمات الراشحة القادرة على إحداث الأعراض الخاصة بالزكام، ولا يزال هناك أنواع أخرى عديدة لم يتم التعرف عليها حتى الآن، لذا فإن الإصابة بإحدى الحمات الراشحة هذه والمسببة للزكام لا تقي من الإصابة بالأنواع الأخرى كما هي الحال في الحصبة، وبالإضافة إلى ذلك فإن المناعة المكتسبة من

الإصابة بإحدى الحمات الراشحة والمسببة للزكام تعطي مناعة لفترة قصيرة فقط. وفصل الشتاء هو فصل الزكام وقد دلت التجارب أن الحرارة المنخفضة لا تسبب الزكام كما هو شائع بل تجمعات الأفراد أو ازدحامهم داخل غرف محصورة والبقاء في أمكنة مغلقة كثيرًا ما يؤدي إلى نشر الزكام بين المصابين.

عدوى الزكام:

الزكام مرض معد جدًّا حيث تقذف عطسة واحدة ملايين الجزيئات الحاوية على الحمات الراشحة في الهواء، وتستطيع جزيئة أن تحدث الإصابة في أنف الإنسان الذي يستنشقها، ويجب أن ينأى الفرد عن الاجتماع أو الالتقاء بالمصابين بالحمات الراشحة كي ينتقل إليه المرض، وكلما ازداد زمن الاختلاط مع المصاب كلما ازدادت فرصة حدوث الإصابة.

الاستعداد للإصابة عند الأطفال:

يختلف استعداد الأفراد للإصابة بالزكام، وكثيرًا ما نرى أن بعضهم لا يشكو من الزكام إلا نادرًا بينما يكون البعض الآخر عرضة لسلسلة من الإصابات المتكررة المزعجة

خلال فصل واحد. تدوم الإصابة الحادة مدة ثلاثة أو أربعة أيام حيث تظهر الأعراض التي مر ذكرها بوضوح تام. وتبدأ مقاومة الجسم الطبيعية بعد هذه الفترة للتغلب على الحمى الراشحة المسببة للإصابة، وتستمر الأعراض لمدة أسبوع أو أكثر بالرغم من أن الجسم استطاع القضاء على الحمى الراشحة الممرضة وتدعى تلك الفترة بالمرحلة المتأخرة.

علاج الزكام:

لا يوجد في الوقت الراهن دواء يشفي من الزكام، والأدوية التي يصفها الأطباء والنصائح التي يقدمونها في معالجة هذا المرض لا تعمل إلا على تخفيف وطأة أعراضه وتقي من انتشاره والحد من سريانه، وينصح بعض الأطباء بخلود المرضى إلى الراحة في الفراش وترك المرض يأخذ مجراه الطبيعي، ولا تؤثر المضادات الحيوية في المرض سوى في الحالات المترافقة مع مضاعفات كالتهاب الجيوب أو الحنجرة، ويملك الأهل خبرة كافية لمعالجة الزكام دون الحاجة إلى معونة طبيب مع التأكيد على إتباع بعض الإجراءات الضرورية لعزل الطفل عن إخوته وعدم السماح

له بالذهاب إلى المدرسة فترة الثلاثة أو الأربعة الأيام الأولى من الإصابة، وهي الفترة التي يكون فيها المرض معديًا. ومن الطبيعي أن تقل شهية الطفل للطعام خلال هذه الفترة ولكنه سيعود إلى حالته الطبيعية، كما تزول أعراض المرض بعد عدة أيام.

الوقاية من الزكام:

لم ينجح العلماء بالرغم من المحاولات الكثيرة والبحوث المستمرة في إنتاج لقاح خاص بالزكام، وينصح باتباع الإجراءات المعتادة بترطيب غرفة الطفل أثناء فصل الشتاء وذلك بوضع ماء على المشعات أو المدفأة، كما يجب إبقاء درجة حرارة الغرف في المنزل ضمن المعدل الطبيعي (قرابة ٢٠ْ)، وينصح البعض بعزل الطفل المصاب خلال مرحلة حدة المرض في الأيام الثلاثة الأولى بالرغم من أن هذا الإجراء محدود القيمة، نظرًا لعدم تقيد الطفل بالبقاء في المكان المعين لفترة طويلة من جهة وإلى كونه قد نشر العدوى قبل وأثناء فترة ظهور الأعراض من جهة أخرى.

ونادرًا ما تتأثر بحركة التغوط عند الطفل المصاب وقد يكون البراز قليلاً أو ليناً، وينصح بعدم إعطاء الملينات

أو مضـــادات الإســـهال إلا إذا أصـــيب بإســـهال واضـــح، ولا يحتاج التهاب العينين الشائع في الزكام إلى علاج خاص بل يُكتفى بإزالة المفرزات المتجمعة فـــي زوايـــا العـــين أو حولها بواسطة قطعة قطنية مبللة بالماء الدافئ.

تنظيف الأنف هام جدًّا:

ومن الضروري جدًّا إفراغ الفتحات الأنفية من المفرزات المخاطية، وتتوافر في الصيدليات أنواع من المستحضـــرات الدوائية التي تصنع على شكل نقط لها هذا المفعول، ويجـــد الأطفال الرضع صعوبة كبيرة عند إطعامهم نظرًا لانســـداد أنوفهم، لذلك يُلجأ إلى إفراغ محتويـــات الأنـــف المخاطيـــة بواسطة أجاصة موجودة في الصيدليات في بعض الأقطـــار، ويمكن إفـــراغ المخـــاط الســـميك جـــدًّا بوضـــع نقطتـــين أو ثلاث نقط من محلول ملحي خاص (ملعقة صـــغيرة مـــن الملح في ربع كأس ماء) داخل الفتحتين الأنفيتـــين، ويحـــذر استخدام عيدان التنظيف الدقيقة التي يلف على رأسها قطعـــة من القطن، وعوضًا عن ذلك تلف قطعة قماش لينـــة بشـــكل قمع دقيق وتدخل في الفتحات الأنفيـــة لإفـــراغ المفـــرزات المخاطية، ويمكن مساعدة معظم الأطفال عند النوم بوضـــع

وسادة خلفهم وذلك لإبقائهم بوضعية الجلوس أو جعلهم يستلقون على إحدى جنباتهم لفترة بسيطة.

تخفيف أعراض وآلام الزكام:

تدهن فوهة وجناحا الأنف بمراهم مرطبة، ويدرب الطفل على الاستنثار (المخط) وذلك منذ الصغر حيث يطلب منه إخراج الزفير (إخراج الهواء من الأنف)، لإخراج المواد المخاطية عوضًا عن بلعها التي يمكن أن تؤذي الأذنين كما يجب تدريبه على التخلص من المحارم المستعملة وإلقائها في الأماكن المخصصة لذلك، وأن يضع الطفل المحارم على أنفه وفمه أثناء العطاس، وأن يمخط قبل الخلود إلى النوم تجنبًا للسعال أثناء الليل وتفيد أدوية السعال في تخفيف وطأته ولابد من معالجة الالتهاب والقضاء عليه كي يشفى الطفل منه سواء في المرحلة المبكرة أو المتأخرة للمرض. ويعتقد كثير من الأهل عندما يشكو الطفل المصاب بالزكام من ألم في صدره أثناء السعال بأن الآفة قد استقرت في الصدر وعلى الأخص إذا أصدرت أصواتًا أثناء التنفس، وفي الحقيقة لا يشاهد الالتهاب الرئوي (ذات الرئة) أثناء الزكام إلا نادرًا (انظر ذات الرئة) كما أنه لا أهمية تذكر لاستعمال المضادات الحيوية، ويجب ألا يلجأ الأهل إلى استخدامها

مطلقاً، وينصح باستعمال الأسبرين الذي يعتبر العلاج المفيد النوعي في حالات الزكام المختلفة.

(١٢)

وقاية الأطفال من الزكام

تكثر إصابة الأطفال بالزكام وخصوصا في الشتاء حيث يصاب الطفل بصفه دائمة بالزكام والرشح وذلك لعدة أسباب منها أن مناعة الأطفال ضعيفة واختلاف درجة الحرارة مابين حجرة النوم والحمام وغرفة المعيشة واختلاف درجة حرارة المنزل عن الخارج واختلاف درجات الحرارة ليلا عنه نهارًا.

وكذلك يصاب الطفل في فصل الصيف بالزكام نتيجة أجهزة التكييف الباردة التي انتشرت في كل المنازل.

وهناك عدة فيروسات تزيد عن المائتين تكون مسئولة عن إصابات الأطفال بالزكام أهمها فيروس الأنف **Rhin** فهو يصيب الصغار دون سابق إنذار إما بالاحتكاك المباشر مع الأطفال الآخرين أو عن طريق الرذاذ الذي يمتلئ به الهواء.

وكذلك التهابات البلعوم المرافقة للزكام ونزلات البرد وهي كثيرة الإصابة للأطفال منذ الولادة وحتى عمر الخمس

سنوات، يصيب الأطفال ما بين ٥٠-٦٠ مرة بواقع أكثر من ١٢ مرة سنويًّا، والسبب في ذلك يرجع إلى أن تجويف البلعوم لدى الطفل له شكل أنبوب طويل وضيق والذي يمكن لسوء الحظ أن ينغلق بسهولة.

وللوقاية من التهابات الزكام لدى الطفل يجب احترام بعض قواعد الحياة التي تكون بمثابة وقاية من المرض وذلك لابد من تهوية غرفة الطفل كل يوم في الشتاء والصيف ولابد من التأكد أن درجة حرارة الغرفة ما بين ١٨، ٢٠ درجة، ونحاول تجنيب غرفة الطفل روائح الدخان وخصوصا دخان التدخين لأن التسمم بروائح التبغ هو المسئول الأول عن المرض، ومحاولة تغطية أذني الصغير وأنفه من البرد القادم.

ولابد من تعليم الطفل قواعد صحة تنظيف أنفه، فأغلب الأطفال منذ السنة الثانية من عمرهم يقومون بمسح أنفهم بمفردهم، والواقع أن تنظيف الأنف من الأوساخ تقي كثيرا من الزكام؛ لأن الأوساخ التي في الأنف تكون مرتعًا مناسبًا لتوالد الفيروسات، وكذلك مسح الأنف وتنظيفه يوقف نمو التلوث في الطرق التنفسية، وكذلك إزالة أي مخاط من الأنف

يمنع انتشار البكتريات، ويقلل من المضاعفات مثل التهابات الأذن والجيوب الأنفية والقصبات الهوائية.

ويجب على الأم تنظيف أنف الوليد وإزالة المخاط من أنفه لأنه لا يعرف التنفس عن طريق الفم وذلك عن طريق فوطة ناعمة، وإذا كانت الإفرازات كثيفة وغزيرة في الأنف فيمكن استخدام محلول أنفي يزيل احتقان مخاطية الأنف.

وعندما نريد أن ننظف أنف الطفل علينا تمديده على ظهره مع وضع وسادة تحت رأسه ونمسك بلطف رأس الطفل بإحدى اليدين مع تدويره قليلا على جنبه، ثم باليد الأخرى ندخل المحلول برفق في منخره ومنه يسيل إلى الداخل، ثم المنخر الثاني حتى يتم التنظيف جيدا، ونكرر هذه العملية طالما ظل الطفل مريضًا غير قادر على التنفس.

وينصح بتعويد الطفل على استخدام المناديل الورقية وتعويد الطفل من ٢-٥ سنوات على أن يغلق منخره الأيسر والنفخ بقوة في الأيمن حتى يفرغ بشكل كامل من الأوساخ، ثم يعيد العملية في الأنف الأيمن ويغلق، ليتم تنظيف المنخر الأيسر، وعلى الطفل أن يرمي المنديل فورًا، وإذا كان مصابًا بالزكام فعليه التمخط أكثر من مرة يوميًّا، ويمنع الطفل من ابتلاع مخاطه لأن ذلك يمثل خطرا على البلعوم الأنفي والأذن والجيوب الأنفية التي يصيبها المخاط

بالالتهابات.

وطبعًا يحرص الصغير، ويتعود على غسل يديه بشكل متكرر كلما قام بعمل سواء غذاء أو حماما أو لعبا في أنفه أو فمه.

(١٣)

الرعاف مرض خطير للأطفال

هو نزيف الدم من الأوعية الدموية الصغيرة جـدًّا فـي الأغشية الداخلية التي تغطي الحفرة الأنفية.

من أهم أسباب الرعاف عند الأطفال هو حـك (نكـش) الأنف أو الرضوض التـي تصـيبه، أو الإصـابة بـالبرد أو الالتهاب. ومن السهل – عادة – السيطرة على الرعـاف بالضغط المباشر على الجزء السفلي من الأنف لمـدة عشـر دقائق، بعد أن يتم تنظيفه بالغسيل وطرد الدماء والخثـرات الدموية الموجودة فيه، ومن ثم إدخال قطعة من القطن تلـف حول نفسها لتصبح قاسية وتدرك في المنخار النازف بحركة دورانية، ويمكن الضغط على الأنف دون دك قطعة القطـن داخله عند عدم توافرها.

ويجب مراعاة عدم جعل الطفل مستلقيًا على بطنه لتتمكن الأم من معرفة ما إذا كان لا يزال نزف الدم مسـتمرًا. وإذا توقف النزف تنزع قطعة القطن بلطف، وينصح الطفل بعدم

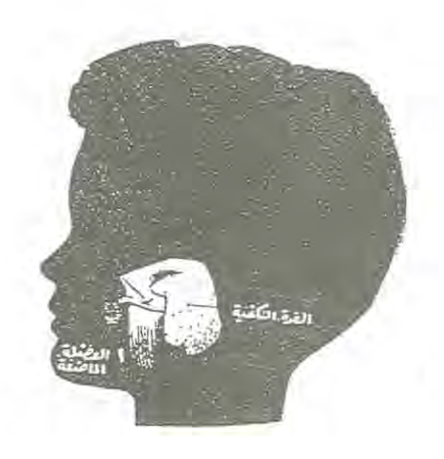
الحركة لبضع دقائق، وكذلك يجب عدم العطس أو الاستنثار أو الاستنشاق بقوة وإذا عاد النزف مرة أخرى بعد الضغط المباشر لمدة ١٠ – ٢٠ دقيقة، يجب عرض الطفل على الطبيب دون تأخير، ويبتلع الطفل – الذي تعرض للنزف مُدة من الزمن – كمية من الدم تجعله يشعر بالغثيان وقيء الدم، وإذا استمر في بلع الدم إلى البلعوم حتى وإن لم يظهر الدم في الفتحات يطلب الطبيب فورًا، أو يؤخذ الطفل لأقرب مركز طبي للإسعاف، ويمكن للأم أن تتحرى النزف لدى طفلها الصغير الذي لا يتمكن من الإخبار بأنه يبتلع الدم بفحصه بالاستعانة بضوء كاف يوجه إلى الفم، ويضغط لسانه بطرف ملعقة صغيرة نحو الأسفل، وقد يسبب الرعاف أثناء نوم الطفل فقدان كمية كبيرة من الدم تكون سببًا لإصابته بالصدمة، حيث يبدو الطفل شاحبًا مع برودة في الجلد وخفقان شديد في القلب. وعند تكرار إصابة الطفل بالرعاف دون سبب ظاهر يجب عرضه على الطبيب للتأكد من سلامته من الأمراض العامة أو قد يجد الطبيب ضرورة كي أحد الأوردة النازفة.

وقد يصاب الأنف بجروح مختلفة نتيجة الرضوض أو الصدمات الأنفية مما يؤدي لكسر الأنف أو الغضاريف، فيصاب بالانتفاخ والتورم والتشوه أو إعاقة التنفس مما يستدعي طلب المعونة الطبية فورًا. وقد يُدخل الطفل أحيانًا أجسامًا غريبة أو حادة في أنفه فتجرحه، وقد تبتعد هذه الأجسام الأجنبية عن الفتحات الأنفية، ويتعذر رؤيتها مباشرة، ويستدل عليها من تورم وانتفاخ المنطقة التي حشر فيها الجسم الغريب، وفي حال وجود الجسم الدخيل تجب مراجعة الاختصاصي فورًا.

(١٤)

النكاف

مرض شائع بين الأطفال تسببه حمى راشحة (فيـــروس)، تؤدي إلى التهاب الغدة النكفية (وهي غدة تقع في زاوية الفك خلف الأذن)، وتفرز هذه الغدة مع الغدة التي توجد تحت الفك والغدة التي توجد تحت اللسان اللعاب الذي يساعد على مضغ وهضم الطعام. (أنظر الشكل).



أعراض النكاف:

تدوم أعراض المرض مدة أسبوع، فيشكو الطفل المريض – خلاله – من الحمى وتضخم الغدد اللعابية الموجودة في الخدين وتحت اللسان، ويصاب بالصداع وفقدان الشهية للطعام، وقد تكون الإصابة في أحد طرفي الوجه أو تكون في الطرفين معًا.

حضانة المرض:

تدوم فترة الحضانة من ١٤ – ٢١ يومًا لذلك قد لا يفيد عزل الطفل المصاب كثيرًا بسبب توافر الوقت الكافي لانتشار المرض وإصابة المخالطين للطفل كبارًا وصغارًا، وعندئذ لا نملك سوى انتظار ظهور أعراض المرض، فقد تظهر الإصابة لدى أحد المخالطين بعد انقضاء فترة أسبوع من ظهور الأعراض لدى الطفل المصاب الأول، ويصاب الثاني بعد انقضاء أسبوعين وإذا لم تظهر أية أعراض لدى أي طفل من المخالطين في البيت بعد مضي فترة ثلاثة أسابيع يمكن التأكد من عدم سريان المرض، وعند إصابة الغدة بالانتفاخ لمدة يوم واحد وكانت مترافقة مع أعراض

سريرية خفيفة (حرارة، صداع... إلخ...) تكون الحالة عندئذ غير معدية ولا تستوجب سوى تقديم رعاية صحية عادية بسيطة، والنكاف مرض معد ولكنه أقل شدة من عدوى السعال الديكي والحصبة، وقد تكون أعراض بعض حالات النكاف غير واضحة تمامًا مما يجعل الإصابة بالمرض تمر دون أن يشعر بها الطفل أو الأهل.

علاج النكاف:

لا يوجد علاج خاص للنكاف، كما أنه لا يفيد استعمال المضادات الحيوية كالبنسلين في القضاء عليه لكون مسبب المرض – كما ذكرنا – هو من الحمات الراشحة (الفيروس)، وينصح بإعطاء الطفل المريض كميات وافرة من السوائل وأن يكون طعامه خفيفًا وألا يعطى عصير الليمون أو البرتقال لكونهما ينشطان إفراز اللعاب، ويؤديان إلى زيادة الألم في الغدة المتورمة، ولابد من مراقبة حرارة الطفل، فإذا اشتدت وأصيب المريض بالهذيان والصداع القوي أو القيء، يجب عرض الطفل على الطبيب مباشرة دون تأخير، وينصح بإعطاء الأسبرين لكونه خافضًا للحرارة ومسكنا قويًّا.

المضاعفات الخطيرة للمرض:

وقد تكون إصابة النكاف شديدة الأعراض، وكثيرًا ما يرافقها التهاب الخصية لدى الذكر ونادرًا ما تصاب الخصيتين معًا بالالتهاب مما يجعل الإصابة بالعقم قليلة الاحتمال، وعند إصابة النساء أو الفتيات وذلك في حالات قليلة جدًّا، يشتكين من ألم أسفل البطن مما يشير إلى إصابة المبيضين عندهن، ومن المضاعفات النادرة للنكاف إصابة الأطفال بالتهاب السحايا أو الدماغ التي تترافق مع صداع قوي وارتفاع في درجة حرارة الطفل، وكذلك قد يصاب العصب السمعي، ويؤدي إلى الصمم.

المناعة والوقاية:

يملك الطفل المولود حديثًا مناعة تقيه من الإصابة بالنكاف لمدة الأشهر الستة الأولى من حياته، وذلك بسبب انتقال المناعة التي تملكها الأم إلى جنينها قبل الولادة، ثم تضعف هذه المناعة التي اكتسبها الطفل تدريجيًّا حتى تزول عند بلوغ الطفل عامه الأول، ويمكن للقاح المضاد للنكاف أن يقي الطفل من الإصابة به، ولكنه لا يعطيه مناعة دائمة وقوية كالمناعة التي يحصل عليها الجسم عند الإصابة بمرض النكاف نفسه أو عند إعطاء لقاح الحصبة.

(١٥)

الأمراض الناشئةعن الاختلالات العضوية

ليست هذه الأمراض شديدة الأهمية من الوجهة المنزلية، حيث إن الوالدة لا تتمكن من عمل شيء إذا ما اكتشفتها، ويفضل دومًا أن تعود الأم إلى الطبيب في كل مرة تشك فيها بإصابة طفلها بإحدى هذه الآفات.

لن أتوسع كثيرًا في هذه الآفات ولن أذكر إلا لمحة خاطفة عنها:

الأمراض العضوية : هي الأمراض التي تصيب بعض أعضاء الوليد، إما قبل ولادته أو بعد الولادة مباشرة، والأغلب أن الوليد يأتي إلى الدنيا وهو مصاب بهذه الآفة. ومن هذه الأمراض المختلفة: الضعف الولادي، والشوك المشقوق، واستسقاء الدماغ، والتشوهات الولادية.

الضعف الولادي:

ليس الضعف الولادي مرضًا من الأمـــراض، وإن هـــو إلا حالة نمو ناقص يبديها بعض الولدان عند ولادتهم، فكـــل وليد وزنه أقل من ٢٥٠٠ غ، ويبدي بعض الذهول والضعف العام والتنفس غير الكافي وحرارة أقل من ٣٦ْ يصنف بـــين ضعيفي الولادة.

يصيح هذا الطفل صياحًا ضعيفًا، وفمه جاف وجلده أحمر وجاف، وعضلاته ساكنة حتى إنه لا يتمكن من الرضاعة.

ويمكن لهذا الطفل أن يعيش وأن يصـــبح قويًّـــا إذا كـــان الاعتناء به جيدًا.

أسباب الضعف الولادي: الولادة الباكرة – إصـــابة الوالـــدة بآفة خطرة: سل، آفة قلبيـــة، إدمـــان الكحول، (البله) ولاسيما الإفرنجي، فقر الدم ونقص تغذيتها، أو تقارب مراحل الحمل وكثرتها.

الاعتناء بالطفل الضعيف الولادة: يجب وقايته من الإنتانات كافة التي قد تصيبه. يوضع في وســـط

معقم طاهر يعيش فيه في حرارة قريبة من الدرجة ٣٨ْ، ويعطى غـذاء مفيـدًا بالرغم من عدم تحمل أنبوبة الهضـمي له. وتتبع هنا جميع تعليمات الطبيب.

تشوهات القلب الولادية : أغلبها بقاء ثقبة (بوتال) مفتوحـة، تلك الثقبة التي تصل الأذينـة اليمنـى بالأذينة اليسرى قبل الـولادة. فيخـتلط الدم الشرياني بالدم الوريدي.

تتظاهر هذه الآفة باحتقان دائم في الجلد الذي يبدو غالبًـا أزرق. ويزرق الوجه بعد البكاء أو بعد إجراء أي جهد.

إن الطفل المصاب بالتشوهات القلبية يتمكن من الحياة إذا كان الاعتناء به جيدًا تحت إشراف أو مراقبة طبية دورية.

العصيات Bacteries:

شكل هذه الجراثيم خطي، يختلـف طولهـا بـين ٣ و٨ ميكرون، منها عصيات الجمرة وعصيات السل وعصـيات الدفتيريا.

عصية السل: اكتشفها كوخ عـام ١٨٨٢ وهـي عصـية هوائية تشاهد عند الإنسان وبعـض الحيوانـات، ولاسـيما الأبقار، وتدخل إلى الجسم بالطريق التنفسـي، أو الطريـق الهضمي، وتتوضع في الرئتين والسحايا والعظم والمفاصـل والثدي والجلد. وقد اكتشف منذ مدة عصيات تورث المناعة ضد هذه العصيات وسميت بعصيات (كالميت وغيرن)

Bacilles Calmette et Guerin أو B. C. G.

عصية الحمى التيفية: محدودية النهايتين، لها أهداب تساعد على حركتها، وتنتقل هـذه العصـيات بالماء أو الحليب وتتوضع في الأمعـاء وفـي لويحـات (بـاير) وفـي عقـد (المساريقا) والطحال.

وقد صُنع لقاحان ضد هذه العصية أولهما : لقاح (فانسـان Vincent)، والثاني: لقاح (شـانتميس Chantemesse) وأما اليوم فيسـتعمل اللقاح المهيأ في مؤسسة باستور للوقاية من الحمى التيفية المسببة عند دخـول هذه العصية إلى الأمعاء.

العصية الكولونية : تعيش هذه العصية عادة عاطلة في الأمعاء، وإذا ما اشتدت حمتها سببت بعض الاضطرابات الهضمية (الإسهالات) والكبدية والبولية.

عصية الدفتيريا : اكتشفها العالم كليبس عام ١٨٨٣ م، ثم درسها العالم لوفر عام ١٨٨٤ م وهي عصية هوائية ولا هوائية، تشكل أغذية كاذبة في الوسط الذي تعيش فيه، وغالبًا ما يكون البلعوم، وليست هذه العصيات خطرة من نفسها، ولكن خطرها ناشئ عن (الذيفانات) التي تفرزها وتذهب إلى الجملة العصبية فتشلها.

وقد أوجدت مؤسسة (باستور) مصلاً مضادًا لهذه السموم، يعطى للوقاية من المرض والشفاء منه.

تُكتشف هذه الجراثيم عند المرضى بأخذ شيء من دمهم، أو من مفرزات العضو الذي تعيش فيه، أو من الآفة الموضعة، وزرع هذه الكمية أو فحصها مباشرة بالمجهر،

فتبدو جلية فيه، غير أن بعض الجـراثيم لا تُـرى بـالعين المجردة ولا حتى بالمجهر، ولا بهذا الجهاز الخاص الذي هو فوق المجهر أو الجهارة.

فقد لوحظ أن بعض الأمـراض الإنتانيـة بقـي العامـل المرضي مجهولاً فيها، ولكن يمكن لهذه الآفة الانتقـال مـن شخص إلى آخر، أو من حيوان تجربة إلى آخر بحقنه ببعض مفرزاته، وإذا فحصت هذه المفرزات لا يشاهد فيها أي أثـر للجراثيم تحت المجهر، وإذا رشحت جيدًا حتى مـن خـلال شمعات (شامبر لان) فإنها تبقى ناقلة للمرض، ولذلك سميت الحمات الراشحة.

أما اليوم فقد استطاع العلم الحديث كشف هـذه الحمـات وتعيين أنواعها وزمرها.

وإذا دخلت هذه الحمات الراشـحة **Virus Filtrant** إلـى الجسم سببت عنده بعض الأمراض كالحصبة والجدري وشلل الأطفال والقرمزية والكلب.

الكساح Rachitisme:

هذا المرض من جملة الآفات التي تنشأ عن نقص، أو الحرمان، من الفيتامين **D**. وهذه الآفات تتظاهر بمظاهر مختلفة أهمها نقص النمو وتأخر المشي وتأخر نمو الأسنان والكساح.

أسباب الكساح : التغذية الفقيرة بالأملاح المعدنية والكالسيوم والفوسفور، وقلة الفيتامين في هذه الأغذية، هذا الفيتامين الذي يثبت الكلس على العظام.

- عدم التعرض للشمس والهواء النقي.
- الإنتانات المعدية والمعوية ولاسيما الناشئة عن التغذية بالحليب الصناعي.
- بعض الإنتانات العامة كالسل والإفرنجي.
- آفة في الغدد الصماء.

أعراض الكساح:

١- الهيكل العظمي: تشوه الجمجمة، لين عظامها، وتأخر التحام اليوافيخ وتعظمها، تأخر نمو الأسنان.

- تشوه القفص الصدري، ظهور السبحة الضلعية.
- تقوس العمود الفقري لأحد الجانبين.
- تشوه العظام الطويلة، انتفاخ نهايتها وتقوس الأطراف السفلية.

٢- العضلات: نقص نمو العضلات، وضعف مقويتها، ورقة جدران البطن، فيبدو بطن الطفل كالضفدع، أي أن الصدر ضيق جدًّا بينما البطن منتفخ.

٣- الجهاز الدوراني: انتباج أكثر العقد البلغمية وفقر الدم.

المعالجة : تقوم معالجة الكساح بإزالة السبب المؤدي له، ويكون ذلك بإرضاع الطفل إرضاعًا والديًّا، إذا كان يتغذى بالحليب الصناعي إن كان ذلك بالإمكان.

أما إذا كان الطفل يرضع من ثدي والدته، فلابد من إعطائه منذ الشهر الثالث أو الرابع ملعقة صغيرة من زيت السمك، هذا الزيت الذي يحوي كلا من الفيتامين **A** والفيتامين **D**، أو مركبات هذه الفيتامينات الموجودة بكثرة في الصناعة

مع الكلس، والفيتامين D٣ وإذا كان الطفل في طور التغذية العامة فيعطى الغذاء الذي يحتوي على الأملاح المعدنية بكثرة ولاسيما مادتي الفوسفور والكالسيوم، ويشارك بالفيتامين D لتثبيتها على العظام. ثم يؤخذ الطفل يوميًّا في نزهة، يُعرض فيها لحرارة الشمس وأشعتها الشافية، ويستنشق الهواء النقي، فينشط أعضاءه، ويتقدم من الشفاء.

ويلجأ بعض الأطباء إلى طريقة خاصة في معالجة هذه الآفة، وذلك بإجراء حمام يومي للطفل بالماء المالح، فيوضع مثلا كيلو غرام واحد من الملح في ٢٠ لترًا من ماء، ويترك الطفل فيه مدة ربع ساعة، ثم يجفف جسده دون فركه كي لا يزول الملح من فوق الجلد ولكن يلبس منشفة الحمام مدة، ثم يُجري له الحمام العادي بالماء النقي بعد ساعتين أو ثلاث من الحمام الملحي.

ويمكن الاستعاضة عن هذا الحمام بحمام بحري يومي.

(١٦)

أمراض سوء التغذية

تنجم هذه الآفات عن اضطرابات التغذية، وعن نقص أو فرط تناول بعض العناصر دون الأخرى، وعن عدم انتظام تناول الطعام، والإرضاع، وعدم اتباع الشروط الصحية فيه. من هذه الأمراض: الإسهالات والإمساك والكساح وفقر الدم وبعض الأمراض الناشئة عن عوز الفيتامينات، كالعشاوة الناتجة عن حاجة إلى الفيتامين **A**، والتهاب الأعصاب، (والبري بري)، (والبلاغرا) الناتجة عن عدم وجود الفيتامين **B** أو نقصه. أما نقص الفيتامين **C** فينتج الحفر (والفرفرية) وهشاشة جدر الأوعية الدموية.

ونقص الفيتامين **D** قد يسبب الكساح وتأخر النمو.

وسندرس تباعًا هنا : الإسهالات، فالإمساك، ففقر الدم وأخيرًا الأمراض الناجمة عن عوز الفيتامينات.

الإسهالات:

ليس الإسهال مرضًا خاصًّا وما هــو إلا عــارض مــن أعراض مجموعة من الأمراض أســبابه مختلفــة منوعــة، والإسهال عارض باكر الظهور عند الطفل حيث إنه من أهم أعراض الأمراض عنده، وأكثر ما يشاهد في الصــيف، أي في أشهر الحرارة وفي العامين الأولين من حياة الطفل، وقد أجرى أحد العلماء والمعتنين بتربية الأطفال إحصــاءً عامًّــا على أطفال يصابون بالإسهالات، فوجد أن نسبة المصــابين في الذين يتغذون بالحليب غير الوالدي تزيد أربعة أضــعاف عن الذين يرضعون حليب أمهــاتهم، ثــم وجــد أن الــذين يتناولون الحليب الحيواني دون تعقيم أكثر تعرضًا للإصــابة بالإسهالات، وأن نسبة الإصابة بينهم تزيد كثيرًا عمــا هــي عليه عند الذين يتناولون الحليب المعقم.

أسباب الإسهالات:

أكثر الأسباب المُوَهِّبَة الفقر والجهل وعدم النظافة وســوء التغذية ونقصها، والإفراط فيها، ولكــن العامــل المرضــي

الحقيقي مازال مبهمًا بالرغم من أنه واضح في بعض الحالات كالحمى التيفية والزحار...

ولا يبدو الإسهال وحده عند الأطفال، ولكن يشاهد اشتراك عارضين آخرين معه غالبًا وهما اضطرابات التغذية (زيادة أو ضعف) والقيء.

وبما أن اضطراب التغذية على اتصال وثيق مع الإسهالات، فلا بد لي هنا من ذكر أهم أسباب اضطرابات التغذية، تلك الأسباب التي تؤدي أيضًا إلى الإسهال:

الإنتانات : وهي وراثية كالزهري والسل، أو مكتسبة كالحمى التيفية ونظيرتها، والزحار، والسل أيضًا، وإسهال الولدان الوبائي.

آفة عضوية ولادية : آفة في الجهاز التنفسي أو الهضمي أو الدوراني.

المحيط أو الاستعداد : الحرارة – الرطوبة – الصحة العامة – عدم النظافة – الخداج – الضعف العام.

الأغذية : قد تؤثر بنوعها وقد تؤثر بكميتها (المواد الدسمة – مائيات الفحم الكثيرة).

قصور في الغـــدد داخليـــة الإفـــراغ، أو نقـــص تنـــاول الفيتامينات.

الأعراض : تبدأ الحالة غالبًا فجأة بارتفاع فـــي الحـــرارة، وآلام شديدة في ناحية البطن ثم يبـــدأ الإســـهال بالتظاهر فيتبرز الطفل من ٢٠ – ٣٠ مرة فـــي اليوم، وبرازه سائل أصفر كثيـــر المـــاء قـــوي الرائحة كريهها، وينقلب هذا البراز في بعـــض الحالات من الشكل السابق الذكر فيصبح دمويًّـــا مخاطيًّا.

ويمكننا أن نقسم إسهال الطفل إلى قسمين: إسهال الطفـــل الرضيع الذي يتغذى من ثدي والدته، وإسهال الطفـــل الـــذي يتغذى بالحليب الصناعي.

إسهال الرضيع:

غالبًا سليم لا يترافق بأي عارض خطـــر إلا فـــي حالـــة إسهال الوليد الوبائي.

أسبابه : فرط الإرضاع، اضـــطراب غـــذاء الوالـــدة، اضطرابات نفسية المرضع، التهاب القنوات اللبنية في ثدي المرضع، الأسنان، سوء الإرضاع.

أما معالجة هذه الحالة فتكون بحذف المسبب، وبإعطاء بعض المحاليل القلوية (ماء فيشي).

إسهال الطفل الذي يتغذى بالحليب الصناعي:

يترافق هذا الإسهال بهبوط الوزن، ويتظاهر ببعض الأعراض الخطرة.

أسبابه : تلوث الحليب – فرط التغذية – اضطراب تغذية البقر والحيوانات التي تعطي الحليب – استعداد الطفل للإصابة بهذه الإسهالات عند نمو الأسنان، أو لدى إصابته بمرض إنتاني.

أشكال الإسهالات:

تختلف هذه الظواهر بحسب الأسباب، وبحسب الآفة المرافقة، فقد يكون الإسهال بسيطًا، وقد يتظاهر بالتهاب المعدة والأمعاء الحاد، أو بالإسهال الزحاري الشكل (ديزانتريا).

الإسهال البسيط: يتظاهر بالبراز الأصفر المخضر، وقد يبدو أخضر، ولا يترافق بأي عارض آخر سوى الهزال إذا طال الإسهال.

التهاب المعدة والأمعاء و (هيضة – الكوليرا) الأطفال:
لقد مر معنا في بحث وفيات الأطفال أن أهم الأمراض المسببة لها في المرحلة الأولى من الطفولة هي التهابات الأمعاء والمعدة، وقد درسنا أسبابها بالتفصيل ولن ندرس هنا إلا أعراضها ومكافحتها.

الأعراض: تقسم أعراض الالتهاب هذا إلى دورين، يتظاهر أولهما بإسهال مخاطي ليّن، ثم لا يلبث أن يصبح سائلاً أخضر شديد الرائحة كريهها، ويرافقه قيء وارتفاع في الحرارة وجفاف الجسم من الماء، الذي يتظاهر بتغوّر العين ودقة الأنف وجفاف الجلد.

أما الدور الثاني فيتلو الأول، وتشتد الأعراض الأولى، ويظهر الطفل مذهولاً، تبرد أطرافه وترتفع حرارة جسمه المركزية، ولا يلبث أن يموت (بهبوط القلب – ضعف القلب).

المعالجة: لا بد أن يحمى الطفل حمية مائية (ماء + سكر + ملح) عندما تبدو عنده الإسهالات، وتدوم هذه الحمية ٢٤ ساعة على الأقل، و٤٨ ساعة على الأكثر، ويكون ذلك بأن يستعاض عن الحليب برضاعة يُحلى ماؤها بقليل من السكر

٥ % ويضاف له نصف ملعقة صغيرة من ملح الطعام، ثـــم تعطى الحقن الشرجية بالمواد المطهـــرة أو تعطـــى بعـــض مطهرات الأمعاء عن طريق الفم.

ويُزْرَق للطفل كميَّة من المصـــول الســـكرية والملحيـــة، لمكافحة جفاف الجسم، ويقوى القلب ببعض الأدوية المقويـــة كالكافور.

ويُلجأ إلى التدريج في إعـــادة تغذيتـــه، فيعطـــى حســـاء الخضار ثم يشرك معه الحليب المخيض (المـــزال قشـــدته) فالحليب الممدد وأخيرًا حليب الوالدة.

الإسهال زحاري الشكل : نادرًا ما تظهر هذه الآفـــة عنـــد الطفل الرضيع، ولكنهـــا تصـــيب غالبًا الطفل الذي تجـــاوزت ســـنه السنة الواحدة، فيتظـــاهر بارتفـــاع حـــراري وآلام معويـــة، وبـــراز مُدمًّى. أما معالجته فلا تختلف عن الشكل الســـابق ســـوى بإعطائـــه المسكنات.

ولا بد من التوقي من الإصابة بهذه الآفة منذ الأيام الأولى من حياة الطفل، ويكون ذلك باتباع جميع الشروط الصحية المتعلقة بصحته، وبعدم اللجوء للإرضاع الصناعي إلا عند الضرورة القصوى، وإذا لجئ له فلا بد من تعقيم الحليب تعقيمًا جيدًا، والانتباه إلى نظافة كل ما يحيط بالطفل كما مر معنا في حينه. وأخيرًا فإن أفضل وسيلة لوقاية الطفل من الإصابة بالإسهال هي تعلم طرق تربية الطفل واتباع هذه الطرق منذ الأيام الأولى لأن الجهل يقتل - كما مر معنا - أكبر عدد من الأطفال.

الإمساك:

الإمساك أو القبض هو خروج البراز القاسي والجاف في أوقات متباعدة عن بعضها تمامًا، وأسباب الإمساك مختلفة، فهي إما أن تنشأ عن عدم التعرض للهواء النقي والعيش في الغرف والمناطق غير الصحية، أو ينشأ عن كون الأغذية التي يتناولها الفرد معقمة أكثر من اللازم، أو أن الأمعاء مصابة بالوهن، أو متوسعة، أو أن غذاء الرضيع غير كاف، أو أن السكر في الحليب لا يلائمه، أو أن السبب نفسي.

يرافق الإمساك أحياناً أعراض مختلفة، منها الصداع والدوار وفقر الدم، وقد ينتج عنها في بعض الأحيان بعض الآلام العصبية، وآلام المفاصل.

وإذا تراكمت المواد البرازية في الأمعاء فإنها قد تؤدي إلى القرحة، أو التهابها، أو توسعها أو نزفها.

وقد ينتهي الأمر بالانسداد المعوي الذي يتظاهر بانقطاع التبرز فجأة بعد تبرز دموي وبآلام معوية. والإمساك يساعد أيضًا على انتشار الجراثيم من الأمعاء إلى الجوار، إما عن الطريق الدموي أو عن الطريق البلغمي، وهذا مما يؤدي إلى اضطراب الأجهزة المجاورة.

أما معالجة الإمساك فتكون بالتغذية الجيدة الصحية المشتملة على بقايا خاصة وفق الشروط التي ذكرناها سابقًا، ثم استعمال المواد الملينة كزيت البرافين أو التحاميل. وأفضل الأغذية: الفواكه والخوخ بشكل خاص وعصيره وبالطبع عندما تعرف أسباب الإمساك يحاول إزالتها أو إصلاحها، ثم يُلجأ إلى تدريب الطفل على الرياضة إذا كانت سنه تساعد على ذلك ويُعوَّد على الراحة.

فقر الدم:

يطلق اسم فقر الدم في كل حالة تقل فيها كمية الدم، أو تنقص فيها العناصر المكونة للدم، كما لو نقص عدد الكريات الحمراء وكان حجم الدم طبيعيًّا أو نقصت كمية خضاب الدم ونقص عدد الكريات الحمراء في الوقت نفسه.

أما منشأ فقر الدم فهو إما ولادي، أو ناتج عن نزف شديد، أو تابع لاضطراب تولد الدم في الجسم، أو ناجم عن فرط خلل عضوي.

النزف : إما أن يكون خارجيًّا، وهذا النوع من النزف سهل التشخيص، أو أن يكون داخليًّا وهنا يتظاهر بمجموعة من الأعراض لابد للوالدة من الاطلاع عليها ومعرفتها جيدًا لما يعرض لها أثناء حياتها مع أطفالها.

يشعر المريض بتعب وانحطاط ثم يعطش وقد يتقيأ – النبض متسارع وضعيف والجلد جاف وشاحب وبارد، وتهبط الحرارة أو قد لا ترتفع بعد ذلك فوق الحد الطبيعي – أما التنفس فيكون عميقًا وسريعًا أولاً، ولكن لا يلبث أن يبطؤ ولا يشعر المريض بالراحة، فهو مضطرب، وقد تصل به

الحال إلى الهذيان إذا دام النزف، وقد يصل به الأمـــر إلـــى الإغماء والصدمة، ولاسيما إذا هـــبط الضـــغط لمـــا تحـــت ٥، ٧ – ٩ سم من عمود الزئبق.

يعالج ضياع الدم هذا بإيقاف النزف من قبـــل الطبيـــب، والتعويض للمريض عن كمية الدم الضائعة، وذلك بتغذيتـــه تغذية جيدة، حتى إذا احتاج الأمر في بعض الأحيان يُلجأ إلى نقل الدم دون انتظار. أما إذا لم يكن في الأمر حاجـــة لنقـــل الدم يعطى المريض (إذا كان النزف شديدًا) بعض المصـــول حقنًا تحت الجلد كالمصل الغريزي متساوي التواتر، والمصل السكري بنسبة ١٠ غ في المائة مقدار ١٠٠٠ غ مـــن هـــذا السائل.

اضطراب تشكيل الدم : يضـــطرب تكـــون الـــدم فـــي العضوية، إمـــا بـــنقص التغذيـــة واضطرابها، وإمـــا مـــن دخـــول عناصر غريبة إلى الجسم، وإما من أسباب ما زالت مجهولة كفقر الدم الطفيلي والولادي وداء (بانتي) وما شابه ذلك.

ونقص التغذية يؤدي إلى فقر الدم، إما لنقص دخول العناصر المكونة للدم، التي تدخل في تركيبه، كالحديد والمواد الهيولية، أو لنقص الفيتامين C في الغذاء، أو لاضطراب إفراز الدرق، أو بتناول بعض الأغذية الحاوية على معادن ثقيلة أو أملاح (النحاس والزئبق).

أما أعراض هذا النوع من فقر الدم فيتظاهر بالشحوب العام والنحول والانحطاط، ويشعر المريض بالصداع والدوار والخفقان. وإذا حاولنا عدَّ الكريات الحمراء وجدناها قليلة جدًّا، حتى إنها قد تشاهد في أحد الأمراض (فقر الدم الخبيث) تصل إلى ٧٥٠ ألف كرية حمراء في المليمتر المكعب، بينما هي في الحالة الطبيعية خمسة ملايين كرية حمراء تقريبًا في المليمتر المكعب أيضًا.

المعالجة : تتوقف معالجة فقر الدم ونجاحها على إمكان إزالة السبب المؤدي لهذه الآفة أو عدم التمكن، وقد رأينا أن فقر الدم الناجم عن النزف يزول بإيقاف النزف بأية طريقة مناسبة، ومتى زال السبب المؤدي لفقر الدم لجئ إلى تحسين حال المريض، فيعرض للهواء النقي، ولنور الشمس،

ويقدم له غذاء جيد يحوي العناصر المهمة والمكونة للدم كالسبانخ واللحم والكبد والبيض والمشمش والخوخ، وجميع الأغذية الحاوية على الفيتامينات C وتعطى الأدوية الحاوية على الحديد وعلى خلاصة الكبد. وفي الصيدليات أدوية مقوية عديدة كالحامض (الفولي والفريبيرين والفليتوفوس Fletophos)، وقد ظهر عامل جديد في الصيدليات له أكبر الأثر في إزالة فقر الدم هو الفيتامين B١٢، ومركباته منتشرة بكثرة.

لا ننسى أيضًا أن الأطفال قد يصابون بفقر الدم نتيجة لإصابتهم بالديدان المعوية، أو نتيجة لالتهاب (التنبتات) شبه الغدية عندهم، أو نتيجة لإصابتهم بالإفرنجي الوراثي. وفي كل من هذه الحالات يلجأ إلى المعالجة النوعية للمرض المسبب.

وأما فيما عدا ذلك فيعالج الطفل كالسابق بواسطة مركبات الحديد وخلاصات الكبد والفيتامين B١٢ والتعرض للشمس والغذاء الجيد.

"الأنيميا":

يصاب بعض الأطفال بالنقص المعتدل في الحديد "فقر الدم أو الأنيميا"، الذي يضعف قدرة الجسم على حمل الأوكسجين إلى العضلات، وذلك بسبب الاعتماد على نظام غذائي غير صحي.

وأحد أسباب مشكله نقص الحديد في الجسم هو تقليل استهلاك الدهون عمليًّا عن اللحم الأحمر وهو المصدر الرئيسي للحديد، وهذا قد لا يكون ملائما، فإذا كانت بعض الخضروات تحتوي على مقادير كبيرة من الحديد، فإن الجسم لا يمتص بالسهولة ذاتها التي يمتص بها حديد اللحوم.

ويمكن في حالة فقر الدم عند الأطفال أن يشعروا بالهبوط، ويحسوا بالخمول والكسل، فلابد من مراجعة الطبيب الذي يأمر عادة بإجراء بعض التحاليل البسيطة للدم، ويوصي بمراجعة النظام الغذائي للطفل.

وفي حالة فقر الدم "الأنيميا" ينصح بإعطاء الأطفال الكثير من عصير الليمون وليمون الجنة "الكريب فروت" والطماطم، ذلك أن فيتامين ج الذي تحويه هذه الأنواع من العصير يساعد الجسم على امتصاص الحديد.

ويجب تجنب القهوة والشاي لأنهما قد يمنعان امتصاص الحديد، ويمكن أن يوضع بعض الحليب على الشاي أو القهوة حتى تؤكسد قدرة الشاي والقهوة على منع امتصاص الحديد.

ويمكن إعطاء الطفل مزيدًا من المأكولات الممتلئة بالحديد مثل الأسماك الغنية بالحديد مثل التونه وتناول اللحم الأحمر بين الحين والآخر.

(١٧)

آلام البطن عند الطفل

آلام البطن عند الطفل من الآلام التي يجب أن تتنبه إليها الأسرة حتى لا تتطور الحالة من سيئ إلى أسوأ...

فآلام البطن قد تكون راجعة لسبب نفسي كالخوف والقلق وقد تخفي آلام البطن وراءها زائدة دودية، ولذلك فإن أي ألم بطني مصحوب بقيء مع حرارة متوسطة فوق ٣٨ درجة يجب معها استشارة الطبيب على الفور، ويتم التشخيص بفحص البطن وتحليل الدم...

كما أن أسباب الآلام لبطن الطفل كثيرة منها الإمساك والديدان والتهاب القولون البسيط وكذلك الحساسية من بعض الأطعمة.

أما إذا كانت هناك تجشؤات وارتجاع بسيط في الطفل بعد الولادة، فهذا أمر طبيعي... فبعد الولادة وبعد الرضاعة تعتبر التجشؤات والارتجاع المريئي أمر بسيط ويحدث طبيعيًّا، أما إذا كانت كثيرة وتأتي بعد ساعتين من تناول

الرضاعة، فينبغي العودة للطبيب الذي قد يصف دواءً يساعد في سرعة انتقال الطعام من المعدة.

أما إذا أصيب الطفل الصغير بإسهال حاد أو بسيط، فيجب أن تعرف أن ٨٠% من حالات الإسهال عند الرضع مردها الفيروس الدوراني أو الرحوي والذي يكـون فعـالا بشـكل خاص في بداية الشتاء أو عند تجمع الأطفال، فيجب إعطـاء الطفل محاليل معالجة الجفاف مذابة في ٢٠٠ مليمتر مـاء، وتكون الإسهالات بسيطة وسليمة عند ٩٥% من الأطفـال، ويتم العلاج باستخدام أطعمة معالجة الإسهال كالأرز والجزر والمسلوق أو الموز المهروس مع الإكثار من السوائل.

(١٨)

ضيق التنفس عند الطفل

يواجه الأطفال عملية الحشرجة وضيق التنفس خصوصا في فترة التقلبات في فصل الشتاء والربيع، ولذلك لابد أن نعرف أسباب هذا الضيق ونحاول أن نعالجه.

فقد يكون الطفل مصابًا بالتهاب رئوي نتيجة التعرض للهواء البارد فجأة، ويبدأ هذا الالتهاب بالتهاب القصبات في بداية فصل الشتاء، حيث يبدو المرض كرشح عادي في البداية، أما السعال الجاف والتنفس بصوت مسموع والامتناع عن الطعام أمر يدعو للقلق، ولابد حينئذ من اللجوء إلى الطبيب، كما أن التهاب القصبات الهوائية يمكن أن يتفاقم عند طفل عمره أقل من ثلاثة شهور، ويكون بحاجة إلى مساعدة في التنفس والتدليك الطبي التنفسي هو الفعال في هذه الحالة.

ويستحسن معالجة الأطفال دون سن الثلاثة شهور في المستشفى لإخضاعهم لإشراف طبي دقيق، أما بقية الأطفال فتكفي العناية بهم في المنزل.

وكذلك لو كان هناك التهاب في الأغشية المخاطية للأنف والذي يكون ذا منشأ فيروسي، فهـذا يعنـي أن المضـادات الحيوية غير فعالة لمقاومة الفيروس وأحيانا يسـبب انسـداد الأنف انزعاجًا للصغير الذي لا يعرف التنفس بفمـه، وفـي حالة التهاب الأنف البسيط يكفي غسل الأنف جيدا.

(١٩)

اللوزتان

إذا طلبت من طفلك أن يفتح فمه واسعًا لرأيت في المنطقة الخلفية من الفم بمحاذاة قاعدة اللسان وعند مـدخل البلعـوم قطعتين بيضاويتين بلون أحمر تدعيان باللوزتين، وتشـبهان بنية العقد اللمفاوية وهي تفرز مواد خاصـة دفاعيـة عنـد تعرض الجسم إلى الإنتان، فهي خط دفاع الجسم الأول ضد الأمراض الإنتانية.

وتصاب اللوزتان بالالتهاب بنوعيه الحاد والمزمن، وأكثر ما يحدث عند الأطفال الذين تكون أعمـارهم بـين الثانيـة والسادسة أو الخامسة عشرة وذلك لنشاط الجهاز اللمفـاوي الدفاعي عندهم، وكثيرًا ما تصاب الناميات (الزوائد الأنفيـة) بالالتهاب والضخامة لدى اللوزتين.

وتشابه أعراض الالتهاب أعراض الإصابة بالبرد والزكام والتهاب البلعوم والحنجرة. فيشكو المصاب من ارتفاع شديد في الحرارة وقشعريرة (عرواء) وصداع ووهن، وألم شـديد

في الحلق، والجسم، ويمتنع الطفل عن تناول طعامه وشرابه، وينتشر الألم إلى الأسنان وتستمر هذه الأعراض عدة أيام، وتزول بعدها عند المداواة والخلود إلى الراحة وإعطاء الطفل المريض المسكنات والمضادات الحيوية المناسبة ومطهرات الفم والبلعوم وتناول السوائل بكثرة.

ومن أهم مضاعفات التهاب اللوزتين إصابة الطفل بالحمى الروماتيزمية التي تؤثر على صمامات القلب والتهاب الكليتين الحاد (انظر التهاب الكليتين وأمراض القلب). وقد يصاب الطفل بالتهاب اللوزتين المزمن حيث يشكو من ألم متكرر مزمن في الحلق، وتظهر على اللوزتين بقع بيضاء (هي تجمعات القيح)، وتنتشر من الفم رائحة كريهة، ويصبح بؤرة إنتانية مفعمة بالجراثيم تنشرها إلى أعضاء الجسم المختلفة.

وكثيرًا ما يسأل الأهل الطبيب فيما إذا يجب استئصال لوزتي طفلهم أم لا، وذلك عند تكرار إصابتهما بالالتهاب. وبالطبع لا توجد قواعد عامة موحدة تنطبق على جميع الحالات، ولكن يمكن للطبيب وللأهل أن يسترشدوا

بالمعلومات التالية عند اتخاذ قرار إجراء المعالجة الجراحية لاستئصال اللوزتين:

- ينصح باستئصال اللوزتين إذا تكرر التهابهما أربع مرات في السنة أو أكثر للأطفال بين (3 – 6 سنوات).
- إذا أصيبتا بالتضخم بحيث تؤثران على عملية البلع والتنفس.
- عند إصابتهما بخراج ما حول اللوزة.

وكثيرًا ما يقوم الجراح باستئصال كل من اللوزتين والزوائد الأنفية (الناميات) معًا لأنه من الغالب أن تصاب الناميات بالالتهاب أيضًا عند إصابة اللوزتين.

(٢٠)

وقاية الأطفال من مرض الجديري المائي

مرتبط بنهاية فصل الشتاء... مثله مثل الأمراض التنفسية للطفل مثل الربــو والتهــاب الحنجــرة وحــالات الرشــح والأنفلونزا...

ومرض الجديري المائي يُسمى الحماق، أو جديري الماء، وهو من أمراض الطفولة المعدية التي تصيب الأطفال فــي مختلف الأعمار وهو نادرا ما يصيب الأطفال في الشــهور الستة الأولى من أعمارهم، ويعود ذلك للمناعة الكافية التــي يحصل عليها الطفل الرضيع الذي يتناول حليب الثدي الــذي يمد الطفل بمضادات الأجسام الكافية التي تقيه من شر هــذا المرض وغيره من أمراض الطفولة الإنتانية.

وهو أكثر انتشارًا بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين السنتين والأربع سنوات.

ومن أعراض هذا المرض الاندفاعات الجلدية التي تنتشر في البطن والوجه بشكل حبوب منقطة سرعان مــا تتطــور

حتى تظهر بشكل حويصلات تنفجر محتواها، وتترافق المظاهر الجلدية بارتفاع خفيف في درجة حرارة الطفل وشعوره بالوهن، وتبدو حالته العامة غير حسنة، وتختلف هذه الأعراض من طفل إلى آخر.

وتظهر الأعراض الجلدية خلف الأذنين في البداية ثم تحت الإبطين ثم على الوجه، وتنتشر الإصابة لتصل إلى الذراعين واليدين والصدر والبطن والفخذين أيضا.

وينتقل المرض المعدي من الطفل المريض إلى الطفل السليم عن طريق الرذاذ المنتشر بالسعال والعطاس والتماس عن طريق استخدام الأدوات المشتركة كالفوط والمناشف.

ويكون المرض معديًا حوالي ١٤-١٦ يوما قبل ظهور البقع والالتهابات الجلدية وتستمر الحالة المعدية للمرض بعد أسبوع على ظهور القشور وانفجار الحويصلات المائية للبثور الجلدية.

وبالنسبة للوقاية من هذا المرض "الجديري المائي"، فتتم بتجنب المصابين وتجنب المصافحة والتقبيل وبغسل الأيدي عند الشك وقبل الطعام أو لمس الفم والأنف، وهناك لقاح يفيد ضد الإصابة بالأنفلونزا يؤخذ أول الشتاء أو قبل السفر إلى

أماكن مزدحمة أو موبوءة، وهناك لقاح وتطعيم مكتشف منذ أكثر من عشر سنوات ضد هذا المرض "الجديري المــائي"، ويطعم الأطفال فوق عمر السنة.

ولمعالجة المرضى بهذا المرض من الأطفال لابــد مــن الاعتناء بهم من حيث النظافة والتغذية الجيــدة، ومراجعــة الطبيب والحرص على عدم الحكة حتى لا تسبب مزيدًا مــن الآلام للطفل.

(٢١)

أمراض الطفل الجلدية الأكزيما

قد يظهر على خدي الطفل احمرار شديد تصاحبه بعض الحبوب الصغيرة، وكذلك يجف وجه الصغير وجلده ولا يتوقف حكه أبدا... هذه هي أعراض أحد أهم الأمراض الجلدية عند الأطفال وتسمى الأكزيما، ونسبة حدوثها بين الصغار من ٥-١٢ سنة، وتأتي بصفة عادية تلقائية، ويتم الشفاء تلقائيًّا أيضًا.

والتهابات الجلد غير الموضوعية هي عبارة عن التهابات جلدية تصيب جلد الطفل، وهي مرض عائلي وراثي، فإذا كان لدى أحد الأبوين حساسية فثمة احتمال بنسبة ٢٥-٣٠% لانتقاله إلى ابنه أما عند وجود الحساسية عند الأبوين فترتفع هذه النسبة من ٥٠-٧٠% ولكن الأكزيما لا ينتقل من الأب للولد مباشرة.

وبعد الوراثة تلعب بعض الأشياء حولنا دورها في إصابة الطفل بالأكزيما مثل استخدام الصوف وأنواع من

المستحضرات الكيميائية وبعض البكتريا مثـل المكـورات العنقودية والعوامل الجويـة حيـث يوجـد غبـار أو وبـر الحيوانات، والمناخ يؤثر كذلك، مثل الهواء البارد والجـاف المسئولان عن ظهور البثور وكـذلك الشـمس والحـرارة تساعدان على معالجتها.

وتبدأ الأكزيما في الظهور على وجه الصغير بعد عمر ٣ شهور وأحيانا في عمر ٨ شهور، ويشفى منها الطفل تلقائيًّا، وتظهر أيضًا وهو في عمر ٣ سنوات وفي سن المراهقة.

والعلامات المميزة للأكزيما هي ظهور طبقـات حمـراء وبثور تظهر على المناطق المحدبة مـن الوجـه والإبهـام والركب وفي المؤخرة وهي تتمركز في ثنايا اليدين والرجلين من عمر ١٨-٣٦ شهرا، وإذا اسـتمرت هـذه الالتهابـات الجلدية بعد عمر ٤ سنوات فإنها تختفي من الوجه وتظهـر خلف الأذنين وفي الشعر وفي ثنايا اليدين والرجلين وخلـف الركب.

ويتم علاج الأكزيما على مراحل وذلك بتنظيف جلد الطفل كل يوم بماء فاتر (٣٥ درجة مئوية) خلال مـدة قصـيرة، واستخدام صابون للتخلص من القشرة، ثم تجفيفه جيدًا كمـا يجب تعريض جلده للماء دائما لمقاومـة الجفـاف الجلـدي ووضع طبقة مرهم ديرموكورتسيد، ويمكن استخدام مـرهم

مضاد للحساسية للتخلص من الحكة التي تزعج الطفل.

ويمكن أن يتناول دواء مضادا للحساسية عن طريق الفم ولكن لا داعي لخوف الأسرة لأن الأكزيما لا تترك أية ندبة ولكن يمكن التعامل الوقائي مع الأكزيما عن طريق ما يلي:

- البرد هو العدو الرئيسي في هذه الحالة، لذا يجب أن يدهن جلد الطفل جيدًا وخاصة في المناطق المكشوفة من الجسم قبل كل خروج إلى الهواء الطلق وهذا أمر هام.
- الابتعاد عن الجو الجاف ضروري كذلك.
- الابتعاد عن الحمامات الساخنة الطويلة.
- تجفيف جلد الطفل بعد الحمام بواسطة منشفة إسفنجية بنعومة وعدم فركه.
- إضافة مطهر إلى الماء أثناء الحمام.
- استخدام مستحضرات تنظيف خفيفة لا تحتوي على عطر أو مواد مخدشة.
- الابتعاد عن إلباس الطفل الألبسة التي تساعد على الحك مثل الصوف والاتجاه للأقمشة القطنية اللينة.

بهذا نقي الطفل من الإصابة بالأكزيما... وبقية الأمراض التي تصيب الطفل بالحساسية.

(٢٢)

إصابة الأطفال بالتهاب السحايا

تقدر نسبة حدوث التهاب السحايا عند الأطفال منذ الولادة وحتى السنوات الخمس الأولى من العمر بمعدل واحد في كل ٤٠٠ طفل، ورغم تحسن الطرق العلاجية لالتهابات السحايا إلا أن نسبة الوفيات مرتفعة، ولذلك يجب الحذر الشديد من هذا المرض.

ونلاحظ أنه يمكن أن يترافق المرض باختلاطات عصبية مهمة قد تكون دائمة في ٣٥% من الحالات.

وجميع أنواع الجراثيم قد تكون سببًا لالتهاب السحايا، إلا أن أكثرها شيوعًا هي جراثيم النزلة الوافدة، وجراثيم المكورات الرئوية والجراثيم السحائية، ويبدأ المرض فجأة بعد حضانة يومين، وتصحبها قشعريرة تتبعها الحمى والصداع الشديد والقيء وتكثر الاختلاجات بين الأطفال.

ويصاحب المرض في نحو ٣٠% من الحالات طفح جلدي عبارة عن بقع جلدية حمراء، يتطور بسرعة إلى نزف نقطي.

وهناك نوع من التهاب السحايا الخاطف وهو لحسن الحظ نوع نادر ولكنه قاتل بسرعة، ويبدأ فجأة بحمى مرتفعة، ويدخل المريض بعد بضع ساعات في السبات، ويحدث الموت خلال ٢٤ ساعة على الأكثر.

ويمكن أن يؤدي التهاب السحايا إلى اختلاطات عديدة مثل اعتلال الدماغ وورم الدماغ وتخثر هدم داخل الأوعية الدموية، ويمكن أن يؤدي هذا المرض إلى شلل الأعصاب الدماغية (القحفية) وخراجات في الدماغ وأذنية في السمع وغيرها من الآثار الخطيرة.

وفي مرض التهاب السحايا يكون العلاج السريع مهمًّا جدًّا، ولذلك فلقد طور العلماء البريطانيون أخيرا اختبارًا سريعًا وجديدًا لكشف أكثر التهابات السحايا خطورة، ويساعد على إنقاذ حياة الأطفال المرضى، ويمكن الكشف على هذا المرض خلال دقائق، وتعتمد التقنية الجديدة على أخذ عينه من دم المريض حيث يتم حقنها في محلول جزيئي من

اللاتكس المغلف بالأضـــداد الخاصـــة بـــالجراثيم المســـببة لالتهابات السحايا، فإذا كان هناك التهاب للسحايا في العينـــة الدموية المأخوذة، فإن الأضداد تتحد مع المستضدات المنطلقة من البكتريا حيث تتشكل تجمعات صغيرة تظهر على شـــكل الرمال إذا وجهت إليها الأمواج فوق الصوتية، وإذا لم تكـــن عينة الدم مصابة فلا تحدث هذه التجمعـــات وتبقـــى مـــادة اللاتكس رائقة.

وتشخيص مرض السحايا بســـرعة هـــام جـــدًّا لـــيمكن مواجهته، ويجب الاهتمام الشديد بالمريض والعمـــل علـــى تخفيض حرارته وعلاجه بواسطة الطبيب.

ولعلنا نذكر ونركز على ضرورة الاهتمام بتلقيح الأطفال ضد التهابات السحايا، وخصوصا وأنهم يلعبون في جماعات، كما أن المدرسة مليئة بالتجمعات، ويسهل انتقال المرض لأنه مرض ينتقل بسرعة بين الأفراد.

فلابد من الوقاية بالتطعيم ضد هذا المرض لنحمي الأطفال من آثاره المدمرة.

ثم نسرع بعلاج من نشك في إصابته بهذا المـــرض فـــي مستشفى الحميات وإعطاؤه كمية من المضـــادات الحيويـــة

الفعالة له وللمخالطين له، وإعطاء بعض العقاقير المضـــادة للتشنجات، وأحيانًا يكون التدخل الجراحي هو الحل لعـــلاج الاستسقاء لتصريف السائل المخي.

(٢٣)

شلل الأطفال

مرض حاد يصيب الأطفال عمومًا (من السنة الأولى حتى ١٦ تقريبًا) كما يصيب البالغين ولكن بنسبة قليلة.

العامل الممرض حمى راشحة معوية (انظر الحمات الراشحة) تدعى شلل الأطفال ولها ثلاث سلاسل مختلفة (١، ٢، ٣) وهي تصيب الأعصاب المحركة للعضلات وتضعفها. وتبدأ الأعراض بعد فترة حضانة تتراوح بين ٧ – ١٤ يومًا مع ارتفاع في درجة الحرارة تستمر من ٣ – ٤ أيام، وصداع وقيء وفقدان الشهية والتهاب في البلعوم وصلابة في النقرة والظهر، وتتبع هذه المرحلة حالة هدوء وشبه عودة إلى الحالة الطبيعية لمدة يومين أو ثلاثة أيام حيث تعود الأعراض الأولى أكثر شدة، ويصبح ألم الرأس والنقرة والظهر والأطراف أكثر وضوحًا، وكذلك تصبح صلابة العضلات أكثر شيوعًا، وبعد انقضاء اليوم التاسع من ظهور الأعراض يظهر شلل العضلات (ضعف العضلات) حيث يمكن أن تصاب بعض أو جميع العضلات الإرادية وعلى الأخص عضلات الأطراف السلفية، ويعتبر شلل عضلات البلع والجدار الصدري خطيرًا

بسبب علاقته المعروفة بعملية التنفس مما يقتضي استخدام التنفس الاصطناعي عن طريق الرئة الاصطناعية.

علاج شلل الأطفال:

فمن الصعب معالجة الحالة بعد الإصابة بها فلا يوجد دواء شافٍ لها، وتتجه جميع الجهود في المرحلة الحاضرة إلى إزالة وتخفيف وطأة الأعراض، وتختلف شدة الإصابة من إصابة خفيفة أو معتدلة لا تترافق بأعراض واضحة تنتشر إلى إصابة بالجملة العصبية المركزية (الشلل) إلى إصابات شديدة ذات أعراض سريرية واضحة. وتشكل الإصابات الخفيفة والمعتدلة نسبة عالية من الإصابات، وتبلغ نسبتها ٩٩ % إصابة خفيفة إلى إصابة واحدة شديدة واضحة.

طرق العدوى:

يصاب الطفل بهذا المرض عن طريق التماس المباشر، وعن طريق رذاذ أو براز المصابين أثناء فترة دورة الحضانة، أو عن طريق الحليب في حالات نادرة. وتتكون لدى الطفل مناعة تجاه أحد أنواع الشلل المحدثة للإصابة،

ونادرًا ما يصاب الطفل مرة أخـــرى، وإذا أصـــيب فيكـــون بسبب سلسلة أخرى من الحمات الراشحة.

وأهم شيء الوقاية:

يؤكَّد على ضرورة تلقيح الأطفال بالمصل الذي بقي مـــن الإصابة بالمرض، وذلك بدءًا من الشهر الثالـــث، ويعطـــى اللقاح عادة عن طريق الفم بشكل نقط بثلاث جرعات بفاصل أكثر من ٦ أسابيع بين الجرعة والأخرى، وكـــذلك ضـــمن برنامج اللقاحات الأخرى وهي لقاحـــات الكـــزاز والخنـــاق والسعال الديكي أو ما يسمي باللقاح الثلاثي (انظر اللقاحات) ثم تكرر الجرعة عندما يبلغ الطفل الســـنة والنصـــف مـــن عمره، وكذلك عندما يبلغ سن المدرسة كما يجب حجر إخوة المصاب لمدة عشرة أيام وعدم إجراء أي عملية جراحية.

(٢٤)

السـل

السل، ويسمي الآن بالتدرن، هو من أقدم الأمراض التي عانت منها البشرية منذ فجر التاريخ، فقد وجدت آثاره في المومياء، وفي غيرها من الآثار التي يزيد عمرها عن ثلاثة آلاف سنة.

العدوى:

السل مرض معد ينتقل من الإنسان عن طريق التماس المباشر المديد وتنتقل الجراثيم من المريض إلى الصحيح عن طريق المفرزات الفمية البلعومية والقشعات، وعن طريق التواجد في الأماكن المكتظة، وفي دور السينما والمدارس والمعامل ووسائل النقل... إلخ. كما تنتقل الجراثيم بشكل غير مباشر من الحيوان إلى الإنسان عن طريق الحليب غير المعقم وغيره من المواد العضوية.

أكثر الناس إصابة بالسل الأطفال:

يتعرض للإصابة بالسل الأشخاص ضعفاء البنية الواهنون سيئو التغذية، كما يمكن أن يصاب الأطفال بسهولة من ذويهم المرضي (الوالدة، الإخوة، الأخوات، والجدات... إلخ) عن طريق انتشار الجراثيم من المرضى المخالطين، فإذا كان الشخص الذي دخلت إلى جسمه جراثيم السل ضعيفًا أو قليل المقاومة أصيب بالإنتان السلي ثم السل، أما إذا كان قوي البنية شديد المقاومة فقد يتغلب على المرض، ويشفى بعد أن يترك انطباعه على الجسم، ويكشف بالتفاعل السليني الذي يكون في العادة إيجابيًّا في مثل هذه الحالات.

أوجاع السل:

يصيب السل الأجناس والأعمار كافة، وهو يصيب أكثر ما يصيب الرئتين والأحشاء والعظام، ويعتبر من أكبر المشاكل الصحية التي تواجهها وزارات الصحة.

وأعراض المرض متعددة ومنها:

يشكو المصاب بالسل من الحمى والنحول ومن الوهن والتعب ومن قلة الشهية للطعام تدوم مدة طويلة، فيصاب

بالإنهاك والوهن والسعال والتقشع الذي قد يصل إلى درجة نفث الدم.

لقد عُرف العامل المُمْرِض بالسل عام ١٨٨٢ م أي منذ حوالي مائة عام وهو عصية مقاومة للحامض اكتشفها العلامة كوخ، وكان لهذا الاكتشاف نتائج هامة في مكافحة هذا المرض وفي الوقاية منه باللقاح الذي أوجده العالمان (كالميت وغيران) "ب ث ج". وبفضل هذا اللقاح ووسائل الكشف المبكر عن السل بالفحص الشعاعي للرئتين لكشف الآفات ومكان توضعها وسعتها وبتحري عصيات كوخ في القشع وبفضل التوعية الصحية وبالتعرف على المرض وبكيفية الوقاية منه، أمكن القضاء على هذا المرض في الكثير من البلدان المتقدمة.

أما علاج السل:

فلقد أُوجدت للسل أدوية كثيرة فعالة جدًّا وشافية وهي تستعمل بنجاح في معالجة السل وفي الوقاية منه.

يعتبر السل من الوجهة الطبية مرضًا أنموذجًا: فهو معروف عامله المُمْرِض.

وهو سهل الكشف في الجسم عن طريق التفاعل الســليني وعن طريق الفحوص الشعاعية والمخبرية والنسيجية، وتمكن الوقاية منه باللقاح المعروف بلقاح (ب ث ج).

كما أُوجدت له أدوية كثيرة شديدة الفعالية ساعدت كثيــرًا على شفاء مئات الألوف كما ساعدت على وقاية المخالطين. وتعتبر طرق كفاح السل نموذجًا يحتذى في مكافحة غيره من الأمراض السارية.

(٢٥)

الخناق وخطورته على الأطفال

الخناق من أخطر الأمراض المعدية التي تصيب الأطفال غالبًا، ويكون لدى الطفل عند ولادته مناعة تستمر لعدة أشهر، لذلا أصبح شائعًا في الوقت الراهن إعطاء اللقاح ضد الخناق مع لقاحي الكزاز والسعال الديكي في الشهر السادس من عمر الطفل، ويسمي اللقاح الثلاثي.

وتتنوع الأعراض للطفل المصاب بهذا المرض:

يتصف الخناق بسيلان أنفي، وصداع، وارتفاع حراري معتدل، وألم في البلعوم، ويتوضع غشاء كاذب على شكل طلاوة مؤلفة من الجراثيم والخلايا البيضاء والأنسجة الميتة، ويغطي اللوزتين والبلعوم، وقد يمتد إلى الأنف في الأعلى أو إلى الحنجرة والقصبات الهوائية في الأسفل، مسببًا صعوبة في التنفس. وتظهر أعراض المرض بعد دخول الجراثيم إلى جسم الطفل بيومين أو سبعة أيام. ويسبب هذا المرض جراثيم عصوية تتكاثر وتنتج سمومًا كيميائية

(توكسين) تخرب الأنسجة المحيطية مما يتيح لهذه الجراثيم أن تتكاثر وتنتشر (زيفاناتها) بسهولة، ويمكن أن تؤثر في عضلة القلب والأعصاب الدماغية، وتؤدي الإصابة الشديدة إذا لم تعالج في الوقت المناسب إلى الوفاة.

أما عن العدوى بهذا المرض:

ينتقل هذا المرض من ملامسة المصابين أو مفرزات الحلق لديهم، أو من استعمال حاجياتهم، أو لعبهم، أو بواسطة الرذاذ أثناء العطاس، أو التكلم، أو التقبيل، أو ينتقل ممن هم في دور النقاهة من المرضى الذين يحملون الجرثوم لمدة ٤ – ٨ أسابيع، أو من السليمين الذين يحملون الجرثوم لمدة طويلة دون إصابتهم بالمرض أو ينتقل بواسطة الحيوانات الأليفة كالقطط والكلاب والطيور.

وللوقاية من هذا المرض:

أصبح هذا المرض أقل شيوعًا في الوقت الراهن نظرًا لانتشار برامج التلقيح ضد الأمراض السارية، وإعطاء اللقاحات للأطفال في عمر مبكر. كما ينصح بإجراء اختبار بسيط يدعى اختبار "شيك" للأشخاص الذين يخالطون الطفل

المصاب وذلك لمعرفة ما إذا كانوا مهيئين للإصابة أو لديهم مناعة، فإذا كانوا مهيئين للإصابة يجب تلقيحهم. ويفيد التشخيص المبكر في منع سريان المرض وإنقاذ حياة الأطفال، لذا يجب أخذ مسحات من مفرزات البلعوم وفحصها لتحديد التشخيص بدقة.

سرعة العلاج والوقاية:

يجب عزل الطفل المصاب والتخلص من مفرزات الحلق بحرقها وإعطائه المصل الواقي ضد (الزيفانات) التي تفرزها جراثيم المرض (أنتي توكسين) بصورة مبكرة جدًّا مع المضادات الحيوية. كما يجب التقيد بالنظافة والعمل على راحة المريض وإبقائه في الفراش دون وسادة مع تقديم الأغذية الخفيفة بشكل سوائل، ويتعلق الشفاء دومًا باتباع إرشادات الطبيب بشكل عام. وللوقاية يعطى اللقاح الخاص بالخناق مشتركًا مع لقاح السعال الديكي في عمر الشهرين، ويكون ذلك حسب برنامج محدد.

(٢٦)

الكزاز: المرض الخطير

مرض خطير يصيب آلاف الأطفال حديثي الولادة، ويقضي على ٨٥ % من المصابين به، وكذلك يسبب وفاة آلاف البشر في كل عام، وعلى الأخص في بلدان العالم الثالث. ويسبب المرض جرثوم يعيش في التربة الرطبة في الأماكن القذرة الملوثة بروث الحيوانات كالإسطبلات. ويدخل الجسم البشري عن طريق الجروح: الجروح القاطعة أو الواخزة، أو السحجات أو غيرها من الإصابات، ويزداد احتمال الإصابة إذا كان الجرح عميقًا، لذلك إن أخطر أنواع الجروح هو انغراس مسمار في الجسم في زريبة البهائم. ويظن الناس أن الصدأ الذي يعلو المسمار هو مصدر الكزاز وهذا غير صحيح، فالأمر الهام هو المكان الذي يوجد فيه المسمار.

وتتراوح فترة الحضانة بين ٣ – ١٤ يومًا وقد تمتد إلى شهر ونصف وما إن تدخل العصية (جرثومة المرض) إلى

الجسم حتى تبدأ في التكاثر في الأنسجة التالفة (وعلي الأخص قليلة الأوكسجين) للجرح وفرز السموم (الذيفان) التي تنتقل عن طريق الأعصاب والدم إلى جميع أعضاء الجسم وعضلاته.

ويشكو الطفل المصاب من صعوبة في البلع، وفتح الفم، وبعد ذلك يصاب في عضلات العنق حيث ينسحب الرأس نحو الأعلى والخلف، ويتقوس الظهر، وكذلك تصاب عضلات الجسم الأخرى بالتصلب وتترافق مع آلام شديدة مضنية، ويصاب المريض بالخوف والهلع، ويكتسب وجهه (سحنة) خاصة فيرتفع الحاجبان وتنخفض زاويتا الفم نحو الأسفل والخارج، ويمكن أن تؤدي التقلصات العضلية المتتالية الشديدة، التي تتقارب بمرور الوقت إلى كسور في بعض العظام أو توقف التنفس أو القلب، وتكثر الإصابات لدى الأطفال حديثي الولادة في البلدان النامية بسبب تلوث الجرح عند قطع الحبل السري بأداة ملوثة. لذلك عمدت كثير من الدول إلى تلقيح الفتيات في سن الزواج أو النساء الشابات باللقاح المضاد للمرض.

طرق الوقاية:

- يجب عدم السماح للأطفال باللعب أو الركض حفاة القدمين.
- يجب تلقيح الأطفال باللقاحات المضادة لأمـــراض السعال الديكي والخناق والكزاز (انظر التلقيح).
- عند الإصابة بـــالجروح علـــى مختلـــف أشـــكالها وأنواعها يجب المبادرة إلى تنظيفها جيـــدًا بالمـــاء الفاتر وغسل ما قد علق بها من أتربـــة وحصـــى وتطهيرها بالمطهرات المناســـبة، وإزالـــة النســـج الميتة، التي لا يصيبها الأوكســـجين لمنـــع تكـــاثر الجراثيم فيها.

إذا أصيب الطفل أو البالغ بجرح عميق أو ملوث فـــي أي وقت يجب إعطاؤه حقنة إضافية من لقاح الكزاز لكي ترتفع المناعة في جسمه في الحال إلى حد فعال.

ينصح الأطفال بإجراء اللقاحات الداعمة (اللقاح المضـــاد للكزاز والدفتيريا) بصورة دورية كل عشر ســـنوات، وفـــي وقت الإصابة إذا مضى على إجراء اللقاح خمس سنوات.

(٢٧)

الأنفلونـــــزا

مرض تنفسي شديد العدوى تظهر أعراضه بعد انقضـــاء ٢٤ – ٣٦ ساعة من التعــرض للإصـــابة، وهـــو يصـــيب الأغشية المخاطية في الأنف والبلعوم والحنجرة والقصـــبات، يبدأ بشكل مفاجئ وعنيف، ويـــدوم ٣ – ٤ أيـــام، وتشـــفى الحالات الخفيفة بسرعة. إنه مرض ينتشر بين السكان علـــى شكل جائحات تؤدي إلى حدوث وفيات كثيرة.

يشعر الطفل بالقشعريرة مع ارتفاع في درجة حرارته قد تصل إلى ٤٠ْ درجة مئوية (١٠٤) ف واحمـــرار العينـــين، وصداع في الرأس، وألم فـــي العنـــق والصـــدر والظهـــر والأطراف العلوية والسفلية، وكذلك يعـــاني مـــن العطـــاس والسعال، وأحيانا يصاحب هذه الأعراض قيء وإسهال.

ويتعرض المصاب بالأنفلونزا إلى مضـــاعفات خطيـــرة أهمها الإصابة بذات الرئة التي تتسبب عن فيروس الأنفلونزا

نفسه، أو بسبب إنتان جرثومي ثانوي والإصابة بالتهاب الأذن الوسطي والجيوب.

وسبب الأنفلونزا حمات راشحة (فيروس) وهي متعددة لذلك فإن المناعة التي تتكون في جسم المصاب ضد أحد أنواعها لا تحميه كليًّا من الإصابة بنوع آخر.

وتتوافر الآن لقاحات ضد الأنفلونزا تفيد في الوقاية من الإصابة، وينصح بإعطائها للأطفال والمسنين المصابين بأمراض معينة كأمراض القلب والصدر.

العلاج المبكر هام جدًا:

يجب أن يبدأ العلاج بشكل مبكر لمنع حدوث الاختلاطات مع اتخاذ الاحتياطات الصحية الوقائية الضرورية كغسل اليدين بالماء والصابون بعد كل اتصال بالمريض، ودهن الشفتين بعصير الليمون والغليسرين لمنع تشققها، وعدم استخدام الحاجات الشخصية للطفل من قبل إخوانه وإتلاف المناديل المستعملة. وينصح بإعطاء الطفل غذاء خفيفًا وشرب كمية من السوائل مع أخذ المسكنات المناسبة.

وهناك فرق بين الزكام Coryza والأنفلونزا..

فالزكام:

التعريف : التهاب في الجزء العلوي من الغشاء المخاطي التنفسي.

الأسباب : العامل المرضي حمى راشحة. ومن الأسباب المؤهبة: تعرض البدن إلى البرد، لبس الثياب الرطبة، احتذاء حذاء مبلل.

العدوى : مكالمة المريض واستنشاق هوائه والتعرض للبرد ولاسيما في الخريف والربيع.

الأعراض:

الحضانة : بضع ساعات إلى ٩٠ ساعة.

الصولة : دغدغة في المنخرين، فعطاس متكرر، ثم وعكة.

التوقف : ارتفاع حرارة مع مفرزات أنفية، اضطراب الذوق والشم، تبدل الصوت، أرق، صداع جبهي قد يترافق بالسعال.

التقهقر : تراجع المرض بعد ٣ – ١٠ أيام.

المعالجة:

واقية : تعويد البدن على التعـرض للبـرد، إجـراء تمارين رياضية في الهواء الطلق، الابتعاد عـن الزحام والهواء البـارد ذي الغبـار، عصـير الحمضيات.

غسل الفم والبلعوم والانتباه بصورة خاصة إلى المصابين بتشوهات أنفية.

شافية : التزام السرير، عزل، غطـس القـدمين فـي حوض ماء حار، شرب المشـروبات الحـارة، تناول بعض المهدئات، حمية خاصـة: أغذيـة خفيفة، فيتامين C.

النزلة الوافدة Grippe أو الأنفلونزا:

التعريف : مرض إنتاني وبائي سريع الانتشار، يكسـب المصاب مناعة لمدة سنة.

الأسباب : حمى راشحة تتبدل بين سنة وأخرى.

العدوى : مباشرة تحدث بالسعال، أو استنشـاق هـواء موبوء بفعل عطاس وزفير المصابين.

الأعراض:

الحضانة : بضع ساعات إلى يومين.

الصولة : حمـــي، قشـــعريرة، صـــداع، وهـــن عـــام، اضطرابات هضمية.

التوقف : زكـــام شـــديد، التهـــاب حنجـــرة وبلعـــوم، اضطرابات هضمية آلام عضلية شديدة الحمـــى مرتفعة مُدة يومين أو ثلاثة، ثم تهـــبط لتعـــود للارتفاع في اليوم الخامس أو السادس.

الوقاية : إعطاء المصل الواقي من الأنفلونزا.

واقية : عزل المرضى، تطهير الحنجـــرة والأنـــف، تطهير المحارم وكل ما يلامس المريض، تلقيح خاص.

شافية : راحة في السرير وتدفئة، مشروبات حـــارة، تطهير البلعوم، محمـــرات، مقويـــات خاصـــة بالقلب، وعامـــة للجســـم، مســـكنات وعقـــاقير مُخفضـــة للحـــرارة كـــالكينين والأســـبرين، وفيتامينC.

(٢٨)

الصداع عند الأطفال

لا يستطيع الطفل الصغير أن يعبر عما يصيبه من ألم وصداع، ومن المسلم به أنه عندما يصاب ببعض الالتهابات أو الأمراض فإنها تترافق بألم في الرأس. لذا فإنه يبدو قلقًا، أرقًا، يبكي لأي سبب وعندما يعطى بعض المسكنات فإنه يذهب في نوم عميق، ويستطيع الأطفال الأكبر سنا الشكوى وإخبار الأهل عما يعانون من صداع وألم، فتعمل الأم على تخفيف وطأته بالمسكنات المتوافرة.

أسباب الصداع:

للصداع أسباب عديدة كما هو الأمر عند إصابة الطفل بالحرارة أو قد تكون مشابهة لأعراض مرض ما، إذ كثيرًا ما يشعر المصاب بالصداع مع التهاب البلعوم أو بالكريب أو التهاب السحايا، وقد يشير ألم الرأس مع السيلان الأنفي إلى إصابة الطفل بالتهاب الجيوب (انظر التهاب الجيوب)، ويكون الألم في هذه الحالة متوضعًا في منطقة الجيوب في

عظم الخدين (عظم الفك العلوي) أو في الجبهة فوق العينين. ويعقب سقوط الطفل على رأسه أو إصابته بالمرض أو الصدمة صداع مختلف الشدة مما يستدعي مراقبته، وعلى الأخص عندما يتقيأ الطفل وتضطرب الرؤية لديه، ويجب عرض الطفل على الطبيب بصرف النظر عن سبب الألم سواء أكان الألم شديدًا يجعل الطفل يلجأ إلى البكاء أم كان متوسط الشدة مديدًا.

دور هام للأم في معالجة صداع الأبناء:

علي الأم أن تطلب من الطفل السكون أو الخلود إلى الراحة والاستلقاء وعدم اللعب، ويجب عليها ألا تقلق إذا استمر الطفل في الشكوى من الصداع ليوم أو يومين وكان نشاطه كاللعب والطعام خلال تلك المدة طبيعيًّا، وإذا رفض الطعام وعزف عن اللعب وفضل البقاء وحيدًا، أو الاستلقاء أو الجلوس، أو إذا كان مضطربًا يشعر بالدوار أو الهذيان أو إذا أصيب بنوبة من الألم في الرأس استمرت مدة قصيرة ثم اختفت لتعود مرة أخرى بعد أيام أو أسابيع أو أشهر، وكان الطفل خلال تلك المدة شاحبًا يشكو من ألم في بطنه

يفضل الاستلقاء، عندئذ يجب عرض الطفل على الطبيب لتشخيص سبب الشكوى دون تأخير.

وقد يكون ألم الرأس ظاهرة لإصابة الطفل بالشقيقة (ألم نصف الرأس) التي توسع الشرايين في الرأس، وتختلف الشقيقة في شدتها، تترافق مع فقدان الشهية والشعور بالغثيان والقيء والدوار (الدوخة) أثناء السفر والترحال.

ويسبب الضغط والتوتر النفسي الصداع الحقيقي، إذ أن ذلك يعكس مشاعر الطفل غير المريحة، ويشير إلى معاناته من مشكلة ما تظهر على شكل أعراض جدية عوضًا من أن يعبر عنها بالصور الأخرى، وقد يلجأ الأطفال إلى استخدام الصداع للضغط على الوالدين لتلبية حاجاتهم ورغباتهم. وتزيد الحالات النفسية الصداع شدة ولو لم تكن المسببة له، ويجب ألا يلجأ الأهل لمعالجة مثل هذه الحالات التي تتطلب معونة الطبيب.

كما تسبب الأمراض الدماغية في مراحلها المبكرة أو المتأخرة الصداع، وبالرغم من أنها لا تشكل إلا نسبة ضئيلة جدًّا من نسبة حالات ألم الرأس، فإنها تعتبر من أخطرها وأكثرها أهمية وكذلك الأمر بالنسبة إلى إصابة

الطفل بالتهاب السحايا التي تترافق مع صلابة النقرة (انظـــر التهاب السحايا).

علاج الصداع:

تستخدم وسائل مُنوعة كالكمادات الباردة التي تطبق على الرأس والأدوية الكثيرة في القضـــاء علـــى ألـــم الـــرأس. والأسبرين من أقدم الأدوية استعمالاً وأكثرهـــا فائـــدة فـــي معالجة الصداع والتخفيف من حدته.

يجب دومًا استشارة الطبيب في أي علاج قبل اســتعماله، كما يجب عدم تشخيص الحالات المرضية من قبل الأهل، بل إعطاء الطبيب فرصة الفحص والمعالجة توخيًّا لفائدة الطفـــل ووقايته من المرض واستفحاله.

(٢٩)

الحصبة مرض فتاك بالأطفال

لابد من تطعيم الأطفال بطعم الحصبة أو ما يسمى "الثلاثي" عند وصول الطفل إلى تسعة شهور... لماذا؟! لأن الحصبة مرض فتاك بالأطفال.

والحصبة مرض يصيب الأطفال خاصة، سريع العدوى والانتشار وظل لفترة قريبة من أكثر الأمراض الفيروسية فتكا بالأطفال والتي تترك لديهم إعاقات دائمة.

ينتقل فيروس الحصبة إلى الطفل الذي لم يتلق اللقاح أو التطعيم ضد الحصبة من خلال الذرات المتطايرة عند سعال وعطاس الأشخاص الحاملين لهذا الفيروس، فتحدث العدوى، وعندها يمر الفيروس بطور الحضانة يمتد من أسبوع إلى أسبوعين، بعدها تبدأ أعراض وعلامات الحصبة بالظهور.

وتأخذ حرارة الطفل المصاب بالارتفاع فيصاب بحمى وتعرق، وكذلك يصاب بنزلة أفقية بلعومية واحمرار في

العين وعطاس وسعال مع تضـــخم فـــي العقـــد اللمفاويـــة، وما هي إلا أيام حتى يظهر الطفح الجلدي الخاص بالحصبة والذي ينتشر في الوجه ثم الصدر والـــبطن ولـــذلك يحتـــاج الطفل المصاب بالحصبة إلى الراحة في الفراش وإلى تناول السوائل والتغذية السليمة مع ضرورة تخفيض درجة الحرارة المرتفعة ومراجعة الطبيب.

ويمكن أن تؤدي الحصبة إلى وفيات الأطفال المصـــابين وخاصة الأطفال الرضع وقد تؤدي إلـــى إعاقـــات بصـــرية أو سمعية أو حركية، حيث وصلت وفيات الأطفال بالحصبة عام ١٩٩٠م إلى مليون حالة وفاة...

ولذلك فالوقاية يكون بتطعيم أطفالنا ضد الحصبة.

(٣٠)

ضعف أو فقدان السمع

يتعرض الأطفال لضعف أو فقدان السمع نتيجة عدة أسباب إما الضوضاء أو الإصابات المختلفة أو اللعب في الأذن...

فالأذن تتكون من ثلاثة أجزاء: الأذن الخارجية، والأذن الوسطى، والأذن الداخلية، وتتكون الأذن الخارجية من صوان الأذن وهو الجزء الظاهري والمرئي، ومن ممر ينتهي بالطبلة، وهي غشاء يهتز، ويتموج لدى اصطدام الموجات الصوتية به، وخلف الطبلة تقع الأذن الوسطي والتي تتألف بدورها من ثلاث عظيمات: المطرقة - السندان - السلم أو العظمة الداخلية.

أما الأذن الداخلية فتتكون من سائل صمغي يحتوي على شعيرات قد يبلغ عددها عشرين ألفا تنتهي كل شعيرة منها بخلايا عصبية لنقل الصوت إلى الدماغ.

آلية عمل الأذن : عندما يدور الصوت في القناة السمعية يصطدم بالغشاء أو الطبلة متسللا بين العظيمات الثلاث، فينتقل إلى السائل في الأذن الداخلية لتتناقله الشعيرات مرسلة إشارات إلى دماغنا الذي يعمل على تمييز الأصوات وتحديدها.

وأثبتت الدراسات أن نسبة تتراوح بين ١١، ٣٠% من المصابين بضعف أو فقدان السمع كانوا من الأطفال في حدود ١٥-١٨ سنة ومرد هذه الإصابات ثقب في طبلة الأذن غالبًا ما ينتج عن تكرار مكوثهم في الضوضاء والضجيج لفترة طويلة....

ولحماية السمع من الضوضاء لتجنب الصمم المبكر يمكن أن نقي أطفالنا عن طريق:

تجنب الوقوف قرب مكبرات الصوت، أو أن نغلق آذاننا بقطعة من منديل ورقي في حالة وقوعنا قرب مكبرات الصوت، وكذلك عدم سماع الأصوات من المسجلات عن طريق السماعات إلا بواسطة سماعات مغلفة بطبقة إسفنجية مغطاة بطبقة جلدية لأنها تخفف من وطأة الضوضاء.

وتنتج بعض الإصابات السمعية التي تسبب الصمم المبكر عن طريق الوراثة ولكن أغلبها ينتج عن حوادث أو إصابات مثل:

- حوادث الطفولة المبكرة: وهو أول ما يجب الحذر منه هو التهابات الأذن الداخلية لدى الأطفال، فإن إهمالها وتكرارها سيؤديان تدريجيًّا إلى انخفاض واضطراب في قدرات السمع، هذا بجانب الصدمات أو حوادث الوقوع من السرير أو الاصطدام بالطاولات والكراسي، وكلها صدمات قد تسبب صممًا عابرًا أو دائمًا.
- الرياضات العنيفة كالرجبي أو الملاكمة أو الهوكي، وكذلك الرياضات القتالية كالملاكمة التايلاندية والكونغ فو والكراتيه، كلها تتضمن احتمالات عالية للإصابة بصدمات رأسية تسبب بمجملها صممًا أو الدخول في غيبوبة في الحالات القصوى.
- تناول بعض العقاقير كالمضادات الحيوية الأمينية بجرعات قد تكون عالية أو غير ملائمة لقدرة احتمال المريض، ومن أعراضها الجانبية

اضطراب في السمع أو انخفاض في حدة السمع، تظهر مع تناول العلاج.

- الرضوض السمعية وهي غالبًا ما تكون عنيفة بالنسبة للقدرات السمعية؛ لأن الموجة الأولى الصادمة والمسببة للصمم تصدر أصواتًا أشبه ما يكون بصوت انفجار إطار سيارة يخترق أذنينا فجأة وبحدة.
- الوضع في الضرر الناتج عن الأصوات العالية والمترددة بشكل موجات صوتية عالية وثابتة، فتصمنا بشكل عابر أو دائم.
- يستحسن الحد من استعمال السماعات الموسيقية لمدة تزيد عن الساعة يوميًّا بشرط عدم رفع مؤشر الصوت عن 250 ديسيبل للموجات الصوتية، نظرا لأن الأذن تتأذى وتتلف خلاياها عند تلقيها موجات صوتية عالية بدءًا من 85 ديسيبل، ولابد من الذهاب للطبيب فور اكتشافك لأي خلل في القدرات السمعية للطفل مهما كانت هذه الأعراض خفيفة؛

لأنه من السهل العلاج فـــي بدايـــة الاضـــطرابات السمعية عن طريق الأدوية.

(٣١)

أخطار منزلية على الأطفال

قد يصاب الأطفال بحوادث منزلية، فيصـــابون بالتســـمم ببعض المواد المنزلية من منظفات كيماوية ومشتقات بترولية ومطهرات ومبيدات حشرية وزراعية وأدوية مختلفة وغيرها من الأشياء الخطرة.

ولقد أصبحت حوادث التسمم هذه قسمًا كبيرًا من حوادث الإسعاف التي تستقبلها المراكز الصحية نظرًا للأضرار التي تلحقها بصحة الطفل.

وهذه المواد تتكون من المواد الكاويـــة ومثالهـــا المـــواد القلوية والأحماض القوية من حمض الكبريتيك والآزوت التي نستعملها في تنظيف المجاري ودورات المياه والمـــراحيض والمطابخ، وهذه إذا أصابت العين تحدث حروقا في القرنيـــة قد تؤدي إلى عمى مختلف الشدة وإذا أصابت الجلـــد فإنهـــا تؤدي إلى حروق وندبات وتشوهات أما إذا تناولها الطفل عن طريق الفم فإنها تسبب حروقا شديدة في الأغشية المخاطيـــة

المبطنة للفم والبلعوم وآلاما بطنية شديدة وقد تمتد إلى الحنجرة ولسان المزمار، ثم تؤدي إلى ضعف تنفسي وفي حالة الصدمة قد تؤدي للموت إذا لم تسعف في الوقت المناسب، وقد تؤدي إلى صعوبة في البلع مدى الحياة،

أما المواد القلوية كبعض المطهرات تسبب حروقا وإصابات مشابهة في الجهاز الهضمي.

أما المشتقات البترولية التي تسبب الحوادث لتسمم الأطفال مثل البنزين والجاز والتينر وبعض الزيوت التي نحتفظ بها في المنزل فتؤدي إذا تناولها الطفل إلى تخريش الجهاز الهضمي وتحدث القيء والإسهال وتسبب صعوبة التنفس والسعال.

أما مركبات الفوسفات العضوية مثل مبيدات الحشرات والأدوية المبيدة للحشرات وهي من أكثر السموم خطورة وسرعة لدرجة أن الالتماس الجلدي بها يكفي لحدوث التسمم دون البلع أو الاستنشاق، ويؤدي التسمم إلى حدوث صداع ودوار وتضييق في حدقة العين وقيء وزلة تنفسية ومن ثم السبات والوفاة.

وهناك بعض الأدوية الشائعة التي قد يتناولها الطفل كالمهدئات والمنومات وأدوية الزكام والسعال والصرع والربو السكري، وتسبب تسمم الطفل إذا تناولها.

وهناك التسمم عن طريق المنظفات المختلفة ومواد التجميل.

والوقاية خير من العلاج، فلابد من تنظيم استعمالنا لهذه المواد وحفظ جميع الكيماويات المختلفة الموجودة في المنزل، وذلك في مكان خاص مغلق على أن يوضع الاسم بوضوح على كل زجاجة أو علبة تحفظ بها.

ولابد من حفظ هذه المركبات بعيدًا عن متناول الأطفال، إذ لا يكفي إبعادها ووضعها في مكان خاص، بل يجب الحرص الكامل على عدم وصول الطفل إليها؛ لأن الطفل فوضوي بطبيعته، ويحب اكتشاف الأشياء بنفسه، ومن النصائح الأخرى، عدم وضع بعض هذه المواد في الأماكن المخصصة لتناولها الطعام حتى ولو لفترة قصيرة بالإضافة إلى ضرورة غسل اليدين بعد استعمال المبيدات الحشرية وقبل تناول أي طعام.

والعلاج يكمن في حوادث التسمم بالمواد القلوية والحمضية بتفادي إعطاء المقيئات أو غسل المعدة وذلك لتفادي تمزيقها، مع استعمال حموض خفيفة إذا كانت المواد قلوية والعكس بالعكس، تحت إشراف الطبيب، وتعطى أيضًا المضادات الحيوية والمسكنات وتعالج حالة الصدمة، وتعطى كميات من الكورتيزون، ولابد من الإسعاف الفوري واصطحاب المادة المسببة لذلك لنساعد الطبيب على سرعة الإسعاف.

ولعلاج التسمم بالمشتقات البترولية يجب تفادي إجراء غسيل المعدة أو حتى إعطاء المقيئات، ويعطى الكورتيزون والأوكسجين الرطب كما يوضع المصاب تحت المراقبة الطبية المكثفة.

أما علاج التسمم بالمركبات الفوسفاتية العضوية فتقوم على نقل الطفل المصاب بأسرع وقت ممكن إلى مركز الإسعاف ليتسنى مكافحة الضعف الدوراني واسترخاء القلب عن طريق إعطاء الأتروبين فورًا وبشكل وريدي وتدريجي، كما يوضع الطفل المصاب تحت المراقبة الطبية المكثفة حتى تزول الحالة التسممية، ويصل المصاب إلى شاطئ الأمان.

أما علاج التسمم ببعض الأدوية فيمكن في إعطاء الأطفال المصابين بعض الأدوية المضادة لتـــأثير الأدويـــة المســـببة للتسمم، وإعطاء السوائل عن طريق الوريد، وأحيانا يحتـــاج الأمر إلى إجراء غسيل معدة وفي حالات خاصـــة يتطلـــب الأمر دخول المستشفى لعدة أيام.

ولابد من الوقاية بحفظ الأدوية في أماكن خاصة بعيدة عن متناول الأطفال، ويمكن إغلاقها بشكل محكم.

فالوقاية خير من العلاج ولابد من الاحتياط للحفاظ علـــى صحة أبنائنا.

(٣٢)

الحروق خطر على حياة الأطفال

يسبب لهيب النار، أو الأشياء الساخنة، أو الماء المغلي، أو الزيت المحمي، أو المواد الكيماوية حروقًا مختلفة إذا أصابت الجسم، وتقاس خطورة الحالة بحسب مساحة الجلد المصاب بالحرق فكلما كانت مساحة الحرق كبيرة كانت الحالة أشد خطورة.

وتطلب المساعدة الطبية فورًا عند إصابة الطفل بالحروق الكيماوية، وريثما يحضر الطبيب يجب اتخاذ ما يلي:

- يجب عدم نزع الجلد أو فقء البثور.
- عدم استعمال المراهم أو (الاسبراي) المطهر.
- تحاشي الضغط على منطقة الحرق.
- تغطية الحرق بضماد لطيف.
- وعند حدوث حروق من الدرجة الأولى يحمر الجلد، ويتغير لونه.

- وننصح بسكب الماء البارد فوق مكان الحرق لتخفيف الألم، أو يُوضع عليه رفادات مبللة بالماء البارد أو بمحلول بيكربونات الصودًا (ملعقة شاي مذابة في كوب ماء). ويدهن مكان الإصابة بدهون خاصة مثل الزبدة أو الزيت النباتي، ويغطى بضماد نظيف.

أما حروق الدرجة الثانية فتسبّب بتقرح الجلد واحمراره وظهور بثور وبقع عليه. وينصح:

- عدم نزع الجلد أو فقء البثور.
- عدم استعمال المراهم أو (الاسبراي) المطهر.
- تحاشي الضغط على منطقة الحرق.
- تغطية الحرق بضماد لطيف.

وكذلك عند حدوث حروق من الدرجة الثالثة:

- تطلب المساعدة الطبيّة فورًا.
- يجب عدم استعمال الماء أو أية مواد دوائية مطهرة أخرى.

- عدم نزع الأشياء أو الألبسة الملتصقة بمكان الإصابة.
- عدم فقء البثور ونزع الجلد المحترق.
- عدم استعمال القطن مطلقًا.
- يُغطى مكان الإصابة بضماد أو غطاء غير لاصق خفيف.
- يرفع الطرف المصاب بالحرق نحو الأعلى.
- تطبق الإسعافات الأولية الخاصة بالصدمة.

وللوقاية من الحروق التي يتعرض لها الطفل:

يمكن لأجهزة الإنذار المبكر عن الحريق أن تخفض نسبة الإصابة أو الوفيات خفضًا كبيرًا. ومن الضروري أن تكون للبيوت والأبنية والمرافق العامة مخارج للنجاة لتمكن الناس من النجاة من أخطار الحريق التي تنتشر بسرعة. وإذا كنت والدًا، فتذكر أن جلد الصغار الحساس قد يسعفه ماء الحمام البارد، وأن لمس قطعة كهربائية باليدين أو القدمين المبللتين أمر خطر يسبب حروقًا بليغة. إن الإصابات بالحروق أمر يستطاع تجنبه إلى حد كبير.

(٣٣)

إصابات البصر المختلفة

يقترب عدد المكفوفين في العالم من ٣٨ مليون شخص يعيش نحو ٩٠% منهم في بلدان العالم الثالث...

والإصابات البصرية عديدة تسببها أسباب متعددة منها الساد أو كثافة العدسة البلورية للعين أو الحثر أو التراخوما أو الزرق أو ارتفاع ضغط العين أو نقص فيتامين (ألف)، أو الحوادث، وكذلك الإصابة بمرض الحصبة الذي قد يسبب أمراض العيون أو فقد الإبصار..

وأهم أسباب العمى أو فقد الإبصار أو ضعف الإبصار هو سوء التغذية الموجود في بعض أنحاء آسيا وأفريقيا والشرق الأوسط، وهو عبارة عن نقص متزايد في الفيتامين (أ) لدى الطفل الأمر الذي يقود إلى حدوث جفاف في ملتحمة العين وتلين في القرنية والذي يأخذ في الازدياد التدريجي، فتظهر كثافات وعتمات في القرنية قد تودي ببصر الطفل نهائيًّا إذا لم يقدم العلاج في الوقت المناسب.

وأثناء إصابة الأطفال بالحصبة تزداد حاجة الجسم المصاب لفيتامين (أ) لاسيما عند الأطفال الذين يعانون من سوء التغذية والإسهال، وتؤدي الحصبة إلى حدوث جفاف الملتحمة والقرنية وحدوث كثافات قد تودي بالبصر.

وتشير إحصاءات منظمة الصحة العالمية إلى أن غالبية حالات العمى في أثناء فترة الطفولة في أفريقيا تعود إلى مرض الحصبة وهذه الحالات جميعها يمكن الوقاية منها وتجنبها إذا ما تمت مكافحة حالات سوء التغذية ونقص الفيتامين "أ" بالإضافة إلى تطعيم الأطفال ضد الحصبة.

والمعروف أن فيتامين "أ" يكثر في الجزر والفواكه والخضروات والكبد والبيض ومشتقات الحليب.

(٣٤)

جروح العين

يصاب الأطفال نتيجة حركتهم الدائبة واكتشافاتهم المستمرة للبيئة التي يعيشون فيها، ونشاطهم الدائم ببعض الجروح في العين وحول العين.

فالعين كثيرة التعرض للإصابات بالرضوض والجروح والأمراض المختلفة، وقد تكون جميع إصابات العين خطره، حتى السحجات السطحية يمكن أن تؤدي إلى تندب سطح العين " القرنية " أو تؤدي إلى العدوى بالعوامل الجرثومية والفيروسية، وهي حالات إذا لم تعالج على الفور تقود إلى تدني الرؤية وربما العمى الدائم. وتصاب عيون الأطفال خصوصا بالجروح إذا ما تعرضت إلى الإصابة المباشرة أو أصيبت بجسم صلب أو نتيجة تحطم النظارات وتهشمها أو حتى لو أصيبت بحبات الرمل أو الزجاج... وتحدث في هذه الحالات ما يلي:

- فقدان الرؤية الجزئي أو الكامل في العين المصابة

وحتى بدون وجود جرح واضح.

- احتقان دموي مؤلم مع احتمال وجود جرح واضح في العين أو الجفن.
- خروج دم أو سائل رائق من جرح العين مع احتمال جفاف المحيط الكروي الطبيعي للعين بسبب تسرب ما بداخلها.

وطبعًا لابد من الوقاية من هذه الإصابات في المقام الأول وعلينا فورا أن يقوم بما يلي:

- نقلل من حركه الطفل المصاب ونحافظ عليه ثابتا قدر الإمكان.
- نطلب من المصاب إغلاق عينه المصابة ثم نقوم بتغطيتها بلطف برفادة أو ضمادة معقمة ونثبت الضماد برباط أو شريط لاصق دون تطبيق أي ضغط على العين.
- يجب عدم القيام بوضع أي مادة دوائية أو غيرها داخل العين المصابة.
- في حالة وجود جسم غريب داخل العين يجب عدم محاولة نزعه؛ لأن ذلك قد يؤذي العين.
- يجب طمأنة الطفل المصاب؛ لأن هذا يخفف من هياجه وخوفه ونذهب للطبيب فورًا أو نستدعيه إلى

المنزل وليكن طبيب العيون.

(٣٥)

عيوب الرؤية لدى الطفل

العين جوهرة ثمينة ونعمة أنعمها الله على البشر وعلى الأطفال، وعلى الأب أو الأم أن تستشير الطبيب إذا لاحظت أية ظاهرة غير طبيعية؛ لأن الشفاء يكون أسرع إذا كان العلاج مبكرا.

ومن أهم عيوب الرؤية عند الأطفال:

- في شهره الثاني عشر والسادس عشر تتكون الرؤية وتتطور عند الأطفال، ولكن تظهر أحيانا في الأشهر الأولى من عمره بعض الظواهر الغريبة كالحول بعين واحدة أو بالاثنين معًا "انحراف عيني" هذا الانحراف قد يكون عابرًا، ويختلف عن الحول الدائم.
- النقص في التركيز (أي طول أو قصر النظر) وهو من أكثر عيوب العين المعروفة عند الأطفال، فالعين مثل آلة تصوير دقيقة ومتقنة وسريعة جدا،

وعندما تكون مختلف أجزائها متوازنة فإنها تـــرى الأشياء من بعيد بوضوح ودون أي جهد، أمـــا إذا كان هناك خلل في الرؤية فإن الصورة إما تكـــون مبهمة (قصر أو طول نظر) أو مشوهة، وبالتـــالي يجب ضبط التوازن بين مختلف أقسام العين..

فطول النظر كثير الحدوث عند الأطفال واستمراره يؤدي إلى آلام في الرأس مع تعب وحول، ويمكن إصلاحه بواسطة عدسات محدبة...

وقصر النظر نادر جدًّا بعد الولادة، ويكون في ٨٠% من الحالات وراثيًّا، ويظهر عموما أثناء فترة المراهقة، ويترسخ بكثرة في فترة الشباب، وفي حالة قصر النظر يرى الطفـــل بشكل جيد من قريب، وبمقدار ما يزداد قصر النظـــر عنـــده تزداد رؤيته عن بعد سوءا، هذه الحالـــة يمكـــن إصـــلاحها بعدسات مقعرة.

- تشوه الرؤية فيترافق في الغالب مع قصر أو طول النظر، وينشأ نتيجة نقص في تقوس العين، ويـــتم إصلاحه بواسطة عدسات تعيد الصورة الصـــحيحة إلى حالتها.

- الرؤية أحادية الطرف، وهي رؤية رديئة لعين واحدة أو كلتا العينين "ثنائية" وهذه الحالة منها صورة العضوية: وتصيب العينين معًا وتكون قريبة من العمى، ويمكن أن تحدث لدى عدد من المواليد الجدد، والصورة الثانية الوظيفية تصيب عينا واحدة وهي تصيب حوالي 15 ألف طفل كل عام.

ويعتبر الاكتشاف المبكر في الأشهر الأولى من عمر الطفل (٢-٤ شهور) أمرًا ضروريًّا للعلاج قبل أن يبلغ الطفل سنتين ونصف السنة، وهذا العلاج يؤدي إلى نتائج ممتازة، ويستعيد الطفل الرؤية كاملة، أما في عمر الأربع سنوات فالعلاج قد يستغرق وقتا أطول، ويسجل العلاج نجاحًا أيضا، أما بعد سن الخمس سنوات فإن فشل العلاج قد يكون بنسبة ٥٠% وتبقى نسبة العلاج الناجح قليلة بعد سن ست سنوات، ويكون العلاج بإغلاق العين التي ترى جيدًا لكي تعمل العين الثانية.

- الحول: يعني أن العينين لا تنظران في اتجاه واحد، نتيجة خطأ التوازي في المحاور البصرية، هذه المحاور قد تنحرف نحو الداخل (حول متقارب) أو نحو الخارج (حول متباعد)، ويتم إصلاحه بجلسات

تقويم ووضع نظارات خاصة، وتصل نسبة نجـــاح العمل الجراحي للحول إلى 98%.

- العمى الدلتوني أو اللوني، وهـــو اضــــطراب فـــي إدراك الألوان وهو غالبًا ما يكون وراثيًّا.

والمرض الأكثر انتشارًا بشكل عام هو عدم تمييز اللونين الأحمر والأخضر وهو بنسبة ٨% عند الذكور و ٦% عنـــد النساء بينما يري ٢-٣ أشخاص من أصل ألف طفل باللونين الأبيض والأسود فقط.

ويجب عند سن السنوات الثلاث من عمر الطفل أن يـــتم اختبار النظر عن قرب أو بعد للكشف عن عيـــوب العيـــون أو طول أو قصر النظر، وفي سن ست سنوات يـــتم أيضًـــا كشف آخر.

(٣٦)

المنغولية مرض يجب مقاومته

المنغولية مرض يصيب واحدا من كل ألف طفل يولد في العام، والأشخاص المصابون بالمنغولية يكون لديهم كروموزوم إضافي واحد في كل خلية في الجسم أي ٤٧ بدلا من ٤٦ وهو المعدل الطبيعي في الجسم.

والمنغولية تسبب التخلف العقلي، لكن بعض الأطفال يصابون به بدرجة حادة والبعض بدرجة خفيفة، وهناك منهم من يعاني فقط من صعوبات خفيفة في التعلم.

والأطفال المنغوليون غالبًا ما يولدون من أم كبيرة في السن وصلت إلى مشارف الأربعين، وهو السبب الذي يجعل بعض المستشفيات تقدم فحوصات دم روتينية وفحوصات على المشيمة للحوامل اللاتي هن في أواخر الثلاثينات من أعمارهن.

وحوالي ربع عدد الأطفال المصابين بالمنغولية لديهم أيضًا تشوهات في القلب، ويكونون أكثر عرضة من بقية الأطفال لالتهابات الأذن أو غيرها من الأمراض المعدية...

والطفل المنغولي يحتاج إلى عناية خاصة وإلـــى معاملـــة خاصة وإلى اهتمام أكبر عقليًّا وذهنيًّا.

(٣٧)

مرض التيتانوس

هو مرض قد يصيب الإنسان في مختلف مراحل عمره نتيجة إفراز نوع من السموم من نوع من الميكروبات اللاهوائية والتي تسمى "كلوستريديوم تيتاني" وهذه البكتريا تعيش في أمعاء الإنسان ولا تسبب للأم الحامل لها أي ضرر في الأحوال العادية، وتفرز الميكروبات مع البراز وتتحول في التربة إلى بذور وحويصلات تعيش لفترة طويلة تصل لعدة سنوات، وإذا تعرض الإنسان لجرح – خاصة الجروح التي تدخلها أجسام غريبة أو أنسجة ميتة – فإن الميكروب ينشط، ويفرز السموم التي تنتشر من الجرح إلى الجهاز العصبي.

أما التيتانوس الخاص بالأطفال فهو نوعان:

١- التيتانوس السري وهذا يصيب الأطفال حديثي الولادة، وخاصة إذا تمت الولادة في ظروف غير صحية وتلوث الحبل السري بالميكروب، ويبدأ

المرض غالبًا ما بين اليوم الخامس والتاسع من الولادة، وتبدأ أعراضه بعدم مقدرة الطفل على الرضاعة من الثدي أو الزجاجة، وكل محاولات إرضاع الطفل تؤدي إلى حدوث تقلصات في عضلات المضغ والوجه، ثم تزداد الحالة سوءًا، ويصبح من غير الممكن إعطاء أي سوائل للطفل عن طريق الفم، ثم تكثر حدوث نوبات تقلص العضلات تلقائيًّا، وهذا يحدث تجاعيد للجلد فوق الجبهات وحول جفن العين، وقد يتكون الوجه باللون الأزرق عند توقف عضلات التنفس أثناء نوبات التقلصات، وقد يحدث تقلص لعضلات الرقبة وعضلات الظهر، ويحدث لها تصلب مما ينتج عنه تقوس الظهر، كما أن عضلات الأطراف قد تتقلص وتتصلب ولا يمكن ثنيها، ويكون جدار البطن متصلبًا عن لمسه نتيجة انقباض عضلات جدار البطن، وتتخلل النوبات فترات تختص فيها هذه الأعراض، ولكن بمرور الوقت تزداد الحالة

سوءًا وتتدهور حالة الطفل بسرعة، ويعـــاني مـــن ارتفاع في درجة الحرارة.

وتأخير التشخيص لهذه الحالة والبدء في العلاج الفـــوري عند الشك في حدوث هذا المرض منذ البداية يســـاعد علـــى النجاة من موت الطفل التي تحدث في كثير من الحالات التي يتأخر فيها العلاج أياما قليلة، حيث إن الوفيات في مثل هـــذه الحالات تتعدى الـــ ٥٠%.

والعلاج يكمن في إعطاء المصل المضاد لسموم البكتريـــا **ANTITETAN IC Ontitoxin** مع إعطاء مضادات حيوية مثل البنسلين المائي وسوائل عن طريق المحاليل لتعويض النقص في التغذية.

٢- النوع الثاني تيتانوس الأطفال الكبار، والذي يصيب الأطفال بعد الرضاعة نتيجـــة الإصـــابة بجـــروح خاصة إذا تم ذلك في أماكن قد تكون ملوثة ببـــذور البكتريا مثل الحدائق والشوارع وخاصة إذا كـــان الطفل لم يتم تطعيمه من قبل أو أن نسبة الأجســـام المضادة نتيجة تطعيم قديم قد ضعفت.

فبعد حدوث الجرح بفتـــرة تبـــدأ الأعـــراض، حتـــى أن الشخص قد ينسى موضوع الجرح الذي حدث، والأعــراض تقريبًا نفس الأعراض في النوع الأول، ولكنها أكثر وضوحا، ولذا يجب التشخيص فورا والعلاج الفوري ونسبة النجاح في العلاج تتعدى حاجز الـــ ٩٠% في هذه الحالة.

ويكون العلاج أيضًا بإعطاء مضاد السموم فور الشك في المرض دون انتظار لنتائج الفحوص.

وينصح للوقاية من مرض التيتانوس بتطعيم الأطفال عند الصغر، وكذلك إعطاء جرعة منشـــطة مـــن اللقـــاح عنـــد التعرض للإصابة أو إعطاء جرعة مضادة للسموم عند جرح شخص لم يتم تطعيمه من قبل ضد هذا الميكروب بالإضـــافة إلى جرعة منشطة من اللقاح.

(٣٨)

مشكلة الحفاظ على شعر الأطفال

شعر الأطفال هام جدًّا، وهو ينمو مع نموهم، ولابد من الاهتمام به، وقد يحدث نادرًا تساقط لشعر الطفل أو الطفلة، وخصوصا مع بداية سن البلوغ، أو يحدث تقصيف لشعر الأطفال، فماذا نفعل؟!

تحتوي فروة الرأس على ما يقارب نحو ١٢٠ ألف شعرة تمر بثلاث مراحل: تبدأ بمرحلة النمو، وتمتد هذه الفترة من ٣-١٠ سنوات، ويزداد طول الشعرة في كل شهر بمقدار سنتيمتر واحد فقط، ثم مرحلة الانتكاس أو التراجع، وفيها تتقوس الشعرة وتصاب بالجفاف، ما يؤدي بعد أسبوعين أو ثلاثة إلى دخولها في المرحلة الثالثة وهي مرحلة التساقط أو موت الشعر، ويقدر نسبة ٨٥% من الشعر في مرحلة النمو بينما ١٥% جاهز للتساقط..

فنمو الشعر محدد بشكل وراثي وعوامل خارجية، ويمكن تخفيض نسبة تساقط الشعر وذلك بالابتعاد والتقليل من كل ما

يؤذي الشعر، ويتلفه، ويسارع في تساقطه، كاستعمال شامبو ذي تركيبة كيمائية قوية، أو كثرة تجفيف الشعر وتجعيده، وبتكرار وضع صبغة لتغيير اللون كل ذلك يضر بالشعر ولذلك ينصح باستعمال شامبو خفيف ومواد ملائمة طبقا لنوع الشعر..

ويعتبر فقدان ٣٠ شعرة يوميًّا أمرًا عاديًّا، ويجب الاهتمام إذا زاد الأمر على ذلك، ويفضل استشارة الطبيب.

وقد يصاب الإنسان وخصوصا الأطفال بمرض جرثومي خطير أو تنتابه حالة من القلق والاكتئاب أو لنقص الكالسيوم والمغنسيوم والحديد في الجسم مما يؤدي إلى تساقط الشعر، فيجب تجنب ذلك.

(٣٩)

إصابات الرأس

من النادر أن ينجو الطفل خلال سنواته الأولى من إصابة في رأسه نتيجة سقوطه على الأرض، أو إصابته بجسم صلب، أو ارتطامه بحائط، أو نتيجة حادث تصادم بالسيارة.

وتختلف شدة الإصابة باختلاف الحادث فقد تكون بسيطة لا تسبب سوى ألم خفيف سرعان ما يزول بالمسكنات العادية، فيكف الطفل عن البكاء بعد انقضاء عشر دقائق من إصابته، ويعود إلى حالته الطبيعية، وعلى الوالدين ألا يقلقا كثيرًا وأن يراقبا طفلهما لمدة كافية بعد الإصابة.

أما في الإصابات الأكثر شدة قد يفقد الطفل وعيه لمدة بسيطة، ويصاب بالشحوب والقيء أو بالاختلاج، وعندئذ يجب مراقبة الطفل وطلب المعونة الطبية فورًا دون تأخير أو ينقل الطفل المصاب – بعناية بتمديده على المقعد الخلفي للسيارة، مع تغطيته وتثبيت رأسه بوسادات توضع حول

الرأس – إلى أقرب مستشفى وعلى الأخص في الحالات التالية:

- إذا تقيأ مرة أو مرتين أو تقيأ بعد ساعة من القيء الأول.
- إذا اتسعت إحدى حدقتيه أكثر من الأولى.
- إذا لم يستطع استخدام ذراعه أو طرفه السفلي كالمعتاد.
- إذا كان نطقه صعبًا، أو فقد القدرة على التكلم، وفي حال الرؤية المزدوجة.
- إذا أصيب بالاختلاج.

ويجب إيقاف النزف الشديد إن وجد، وذلك بالضغط بقطعة من الشاش أو أي قطعة من القماش النظيف على مكان الإصابة.

وعند الشك بوجود إصابة في العنق أو الظهر يجب عدم تحريك الطفل ما لم تكن حياته مهددة بالخطر.

(٤٠)

إصابة الطفل بالجراح

يتعرض الأطفال أثناء لعبهم داخل أو خارج المنزل لإصابات في الرأس واليدين والقدمين، بعضها قد يكون عميقا وغائرا وبعضها قد يكون خفيفاً وسطحيًّا، خصوصًا إذا كان الجرح بسبب قطعة زجاج حادة فتسبب الجرح العميق...

والجرح العميق من أخطر أنواع الجروح؛ لأن الزجاج يقطع الأنسجة على الفور فتنزف منها الدماء بغزارة، ولابد من أخذ الطفل الجريح إلى المستشفي أو إلى الطبيب، ولكن لابد من بعض الإسعافات الأولية التي قد تحمي المصاب وتجنبه فقدان الكثير من الدم وكذلك تبعده عن الاضطراب والخوف من منظر الدماء... وذلك بعمل ما يلي:

- وضع الطفل بوضعية الجلوس أو الاستلقاء حتى لا يشاهد دماءه التي تنزف؛ لأن منظر الدماء يثير الطفل وقد تسبب الإغماء له أو الغثيان..

- تستخدم قطعة قماش معقمة، كالمنشفة أو الشرشف وعادة ما تكون قطنية، ثم نقوم بلف المنطقة المصابة وربطها جيدًا مع الضغط قدر الإمكان على مكان الجرح.
- لا يحبذ استعمال القطن في أي حالة من الأحوال؛ لأن ألياف القطن تلتصق بالجرح، ويصبح من العسير التخلص منها إلا بألم أشد من ألم الإصابة ذاتها.
- إذا استمر النزيف نقوم بالضغط لعدة دقائق على الجرح بقبضة اليد.
- وضع غطاء على الطفل يقوم بتدفئته؛ لأن فقدان الدم يسبب انخفاضًا في درجة حرارة الجسم، ويشعر المصاب بالبرد.
- لا يجب ترك الطفل المصاب بمفرده حتى بعد عمل اللازم من الطبيب.

(٤١)

آلام الأسنان عند الأطفال
المشكلة والحل

يعاني أكثرنا ألمًا في أسنانه، وهو أشد الآلام قوة وشدة، وهو ناقوس يدق ليخبرنا بأن إحدى أسناننا أو أكثر قد أصيبت بالنخر، ويظن المريض أن الآلام التي تنتاب أسنانه في بادئ الأمر عارضة وقريبة الزوال، إلا أنها لا تلبث أن تشتد وتبلغ درجة لا تحتمل فلا يهنأ المريض بالأكل والنوم والجلوس حتى يذهب إلى الطبيب الذي يجري له المعالجة اللازمة.

نخر الأسنان:

إن ألم الأسنان هو من أعراض الإصابة بالمرض، والنخر مرض يخرب نسخ السن فيبدأ بالميناء (الطبقة الخارجية لتاج السن) ثم يتجه نحو العاج وأخيرًا إلى اللب (العصب) وهنا يبدأ الألم، ويكون خفيفًا ثم يشتد، ويتلف العصب، ويمهد الطريق أمام الجراثيم (الميكروبات) لتمر إلى ذروة السن، وتتجمع هنا وتنتشر

بواسطة مجرى الدم لتصل إلى بعض الأعضاء الهامة كالقلب والمفاصل والكليتين فتصيبها بأمراض خطيرة.

أسباب آلام الأسنان تتمثل فيما يلي:

١- نخر الأسنان.

٢- التهابات اللثة المختلفة البسيطة والمتقدمة.

٣- أضراس العقل.

عند ظهور أضراس العقل في الفم قد تسبب التهابًا وآلامًا شديدة بسبب ضيق مكان ظهورها، أو لكونها محصورة خلف الأضراس الأخيرة أو منطمرة تحت عظم الفك.

٤- قلع الأسنان والعمليات الجراحية.

٥- الرضوض.

إن رضوض الأسنان عند الأطفال نتيجة سقوطهم أثناء اللعب تسبب بعض الآلام لذا على الأم أخذ ولدها المصاب إلى الطبيب مباشرة كي يجري له المعالجة اللازمة.

٦- سوء الإطباق.

سوء الإطباق هو عدم انطباق الأسنان أثناء إغلاق الفم انطباقًا متوازنا ومتساويًا فيتسبب في ألمٍ قد يرجعه المريض إلى أسباب أخرى.

٧- انحصار الأطعمة بين الأسنان.

قد يشكو المريض فجأة من ألم في أسنانه وغالبًا لا يستطيع تحديده، ولدى فحصه يتبين أن بعض الأطعمة قد انحصرت بين فراغات الأسنان المصابة بالنخر ضاغطة على اللثة مما يسبب ألمًا شديدًا.

وللوقاية من ألم الأسنان يجب إتباع ما يلي:

١- زيارة طبيب الأسنان بين فترات منتظمة (كل ستة أشهر)، ليكشف عن الإصابات المكبرة عند الطفل؛ لأن هذا الكشف هو أهم طرق الوقاية من الإصابة بالألم. ولا تنس أن الأشعة هي العين السحرية بواسطتها يستطيع الطبيب أن يعثر على النخور المخبأة بين الأسنان وعلى الأسنان المنطمرة أو الزائدة والأمراض المختلفة، لذا فهي بحق من أهم وسائل الوقاية، وينصح الآباء بأن يجروا لأولادهم تصويرًا شعاعيًّا يشمل أسنانهم كافة.

٢- يستحسن مراجعتك للطبيب عند اكتشافك أي حفرة في أسنان طفلك ليجري له المداواة اللازمة.

٣- قد يكون الألم في بادئ الأمر بسيطًا، فلدى شعور طفلك به يجب أن تذهب به إلى الطبيب كي يجري

له العمل المناسب، ويجب عدم الاطمئنان لــزوال الألم الوقتي؛ لأنه غالبًا ما يعود بشكل قوي وقاسٍ.

(٤٢)

بداية بروز أسنان الطفل

يبدأ الطفل في النمو منذ مولده ولكن تبدأ أسنانه في الظهور منذ الشهر السادس من عمره، وتظهر كل أسنانه اللبنية عند إكماله السنتين والنصف سنة من عمره.

وتبدأ عملية التسنين بإسهال لدى الطفل وبدء سيلان لعابه واحمرار خديه وزيادة بكائه نتيجة الآلام في اللثة وتستمر فترة التسنين ما بين أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع وقد يصاب الطفل أثناء التسنين بطفح جلدي وقد تكون هناك عملية تغير في رائحة البول وارتفاع في درجة الحرارة.

ولتخفيف آلام الطفل عند التسنين يمكن عمل الأتي:

- تقديم جزر أو خيار للطفل لكي يعض عليه.
- استخدام حلقه التسنين البلاستيكية بوضعها أولا في الثلاجة ثم تقديمها للطفل فقد تساعده في تخفيف آلامه.
- استخدام جل الأسنان الخالي من السكر.

- تدليك لثة الطفل إذا كانت لا تؤلمه.
- استخدام أحد المهدئات لآلام الأسنان من الصيدلية بعد استشارة الطبيب.
- إذا كان لعابه يسيل خارج فمه فيمكن استخدام كريم عازل لحماية وجهه من الإصابة بالأكزيما.
- الحرص على تغطية الطفل وتدفئته جيدًا في الجو البارد الذي يزيد من آلام الأسنان.

وبمجرد ظهور السن الأول للطفل يمكن العناية بأسنان الطفل على النحو التالي:

- التأكد من غسل الطفل فمه وأسنانه بفرشاة الأسنان مرتين في اليوم ومنذ بداية مقدرته على ذلك؛ لأن ذلك أفضل.
- منذ بداية التسنين وحتى عمر 6 سنوات يتم استخدام فرشة أسنان ناعمة للطفل مع معجون أسنان خال من السكر ومنخفض الفلورايد على أن تكون كمية معجون الأسنان قليلة.
- يتم تجنيب استخدام معجون أسنان ذي نكهة فاكهة؛ لأنها تضر بأسنان الطفل.

- الحذر من ابتلاع الطفل لمعجون الأسنان.
- تعليم الطفل الطريقة المثلى لغسل الأسنان وهي القيام بحركة دائرية حول منطقة التقاء السن باللثة ودربي الطفل على ذلك.
- لا ينصح عادة باستخدام الفلورايد للأطفال الصغار إلا إذا تمت مشاهدة آثار تسوس على أسنانهم، ويتم إعطاؤه الفلورايد بواسطة طبيب الأسنان.

(٤٣)

وقاية أسنان الأطفال من التسوس

يتم وقاية أسنان الأطفال من التسوس بالحصول على الفلورايد، وهو عبارة عن شكلين إما رغوة أو معجون، وهذا الفلورايد يعطى للطفل عن طريق الفم يوميًّا، وتقوم هذه الطريقة على استعمال مواد غنية بفلورايد الصوديوم.

وعند استعمال الفلورايد، يقوم الطبيب بتنظيف الأسنان جيدا، ثم وضع الفلورايد (رغوة أو معجون) داخل أطباق خاصة مصنوعة من مادة إسفنجية خاصة توضع بدورها في الفم بحيث تغطى أسنان الفك العلوي بالكامل، وتستمر هذه العملية لمدة دقيقتين وتكرر بنفس الطريقة لعلاج الفك السفلي، وعادة ما تأتي هذه المواد الغنية بالفلورايد بنكهات الفاكهة المختلفة كي يستسيغها الأطفال، كما ينصح أطباء الأسنان باتباع هذه الطريقة الوقائية مرتين سنويًّا للأطفال.

(٤٤)

انتشار داء السكريبين الأطفال

الداء السكري عند الأطفال هـو داء السـكري المحتـاج للأنسولين وهو أكثر أشكال داء السكري انتشارًا لنحو ٩٩% من الحالات، وهناك ١% فقط من المصابين بداء السـكري من الأطفال يعانون من مرض السـكري غيـر محتـاجين للأنسولين.

بل ويصاب الأطفال عند البلـوغ بـداء السـكري غيـر المحتاج للأنسولين، ويسمى "سـكري بدايـة البلـوغ عنـد الشباب"، فهو مرض السكر الذي يصيب الفتيان، ويبدأ مـع النضج.

ويصاب بداء السكري الأطفال في الطبقات الميسورة وفي البلدان الغنية أو البلدان ذات العادات الغذائية المختلفة، وهـو نادر بين أطفال أفريقيا فقلما يصاب الأطفال في هذه الـبلاد بداء السكري.

ونادرًا ما يصاب الأطفال قبل الشهر السادس من العمر بداء

السكري، ويزداد شيوع هذا المرض بعد هذا العمر بين الفتيان والفتيات، ويشيع بنسبة واحد في الألف في عمر المدرسة.

ومرض السكري يصيب الأطفال نتيجة الوراثة في ٢٠% من الحالات، ولكن لابد أن نعرف أن المرء أو الطفل لا يولد مصابًا بالسكري بل يكون مستعدًا للإصابة به إذا سنحت الفرصة لعامل من العوامل الموروثة.

كما أن هناك إصابات تتسبب في داء السكري لدى الطفل من فيروسات النكاف والحصبة الألماني والنزلة الوافدة، وكذلك الانفعال الشديد والحزن الشديد والسمنة والتهابات البنكرياس وغيرها من الأمراض التي تصيب البنكرياس فيصاب الطفل بمرض السكري.

ومرض السكري عموما يتسم بتخريب كلي أو شبه كلي للخلايا المفرزة للأنسولين.

ولابد من علاج الطفل المصاب بالسكري لتحقيق الضمان للنمو السوي للجسم وإتاحة نشاط جسمي وذهني واجتماعي سوي.

وأهم وسائل العلاج هو معرفة أن داء السكري هو داء مزمن ولابد من تعاون الطفل وأسرته، وينبغي أن يدخل

الطفل إلى المستشفى منذ التشخيص وأن يتلقى تثقيفا عمليًّا في كيفية العلاج، ويراقب الطفل المريض بنفسه بوله منذ السابعة من العمر، وأن يحقن نفسه لوحده كل يوم بحقنة الأنسولين منذ العاشرة من عمره، ولابد أن تعمل الأسرة على توفير نظام غذائي حر ولكنه متوازن، واستعمال الأنسولين استعمالا مقننا حسب حاجة الجسم التي يحددها الطبيب.

ولابد من عدم الإسراف في الأكل والشرب، وأن يكون الطعام مليئا بالفيتامينات التي يحتاجها الجسم، وأن يتوزع الطعام على طول النهار للحد من شدة هجمات فرط السكر في الدم، ومخاطر هبوط نسبة السكر في الدم، ويمكن عمل ثلاث وجبات رئيسية في الإفطار والغداء والعشاء مع وجبات خفيفة في الساعة العاشرة صباحًا والساعة الرابعة بعد الظهر أو الخامسة ثم الساعة العاشرة مساءً، إذا اقتضى الأمر.. ويجب عدم الإسراف في تناول السوائل... ومنع استهلاك المشروبات المحلاة بالسكر بين الوجبات.

وداء السكر سهل التعايش معه وخصوصا بالنسبة للأطفال، ويجب علينا مراعاة ذلك.

(٤٥)

الوقاية من مرض الصفراء عند الأطفال

تؤكد الإحصاءات العلمية الحديثة أن ما لا يقل عن ٢٠% من الأطفال المولودين حديثًا يتعرضون للإصابة بمرض الصفراء "اليرقان" عقب الولادة، ولكن والحمد لله نسبة كبيرة من هؤلاء الأطفال تستطيع تجاوز هذه الأزمة.

ولكن... من يقع من الأطفال ضحية المضاعفات الخطيرة للمرض لا يكون أمامه سوى طريقين: الوفاة، أو تدمير خلايا المخ وقضاء باقي حياته معاقا قاصرًا في قدرته الذهنية.

وتأتي الوقاية أساسا في تحليلات الدم قبل الزواج التي تكون أولى خطوات الوقاية من هذا المرض، فتدعو أحدث الدراسات إلى ضرورة التنبه إلى هذا الخطر الذي يكمن أساسا في الاختلاف بين دم الأم ودم الأب في بروتين **(R.H)** والذي يجعل جسد الأم يهاجم الجنين، ويكسر الدماء الحمراء في دمائه.

فالمادة الصفراوية تأتي من مادة الهيموجلوبين في الدم ليأخذ الطحال الهيموجلوبين، ويعمل عليه عمليات تعديل حيوية، ويحوله للمادة الصفراء، وبعدها تقوم خلايا الكبد، وهي الأساس في التعامل معه، فجزء من الصفراء يدخل في الدم، ويفرز في البول وجزء آخر يفرز في البراز، ويخزن جزء ثالث في الحويصلة المرارية.

ويصاب الطفل بالصفراء الفسيولوجية أو الباطنية التي يحدث خلالها اصفرار في جلد المولود في الأسبوع الأول، وتعتبر من الأشياء الطبيعية وهي تحدث بكثرة عند الأطفال... وطالما أن نسبة أملاح الصفراء لا تتعدى حدودًا معينة معروفة للأطباء، فهذه الحالات لا تحتاج لأي علاج، ولا تحدث بسبب التلوث أو التهاب أو ميكروب، ولكن لأن كبد الأطفال بعد الولادة يعاني من بعض الكسل فلا يستطيع التخلص من كل المواد التي تعمل على زيادة الصفراء بالجسم.

أما الصفراء الجراحية فهو خطر جدا، ويحتاج إلى علاج سريع ومكثف، ويحدث فيه بطء في عمل الكبد وترتد أملاح الصفراء في الدم، ولا تفرز في البول، فيلون بلون البلازما،

ويحدث ذلك نتيجة لتكسير الكرات الدموية الحمراء لدم الجنين نتيجة وجود أجسام مضادة انتقلت إليه من الأم.

ولذلك فإن تحليل دم الأم والأب هام جدًّا حتى يمكن علاج الجنين وهو في بطن أمه حتى لا يموت داخل الرحم قبل الولادة، وقد يكون العلاج بتغيير دم الجنين بعد الولادة مباشرة أو بتحريض الولادة مبكرا.

وعلى الأم أن تلاحظ لون جلد طفلها فإذا اصفر الجلد واصفر بياض عينيه، فإذا حدث ذلك توجهت بالطفل إلى الطبيب؛ لأن هذا الاصفرار قد يسبب أضرارًا جسيمة للطفل تؤدي إلى تغيير دمه بالكامل.

ويجب تحليل دم الأطفال المشكوك في إصابتهم لمعرفة مستوى الصفراء في الدم سواء أكانت صفراء مباشرة أو غير مباشرة، ويجب أن نعرف أن الصفراء لا تزيد عن معدل ١٠ فلا يوجد خطر، أما إذا علت على ذلك بين معدلي ١٧،١٦ فيجب وضعهم تحت المنظار أما إذا زادت على معدل ٢٠ فيجب تغيير الدم على الفور؛ لأن الصفراء تتلف خلايا المخ... ولذلك يجب عمل التحليل يوميًّا.

والعلاج يكون بواسطة الطبيب المختص وإن شاء الله الشفاء منه كبير جدًّا وبنسبة عالية.

(٤٦)

الربو والأطفال

ينتشر الربو بين أطفال الدول النامية لأسباب مناخية وبيئية بصورة رئيسية، فلقد أوضحت بعض الدراسات أن نحو ١٣,٦% من الأطفال بين سن ٦: ١٤ عاما يعانون من داء الربو ونصفهم يعانون من حساسية الأنف أو الأكزيما.

والربو مرض يصيب الجهاز التنفسي السفلي وبخاصة الشعب الهوائية، وينتج عنه سعال شديد وصعوبة في التنفس، وينتج عن التهاب في الشعب الهوائية ناتج عن تهيج الخلايا المبطنة لهذه القنوات لدخول مواد أو عوامل خارجية محددة إلى الجهاز التنفسي مثل الغبار والدخان والتلوث البيئي إضافة إلى المسببات المنزلية مثل الريش والحشرات التي تتخذ من الوسائد والفراش مركزا لوجودها، وتدخل إلى الرئة أثناء النوم وتعمل على إثارة الجهاز التنفسي وتفرز مادة الهستامين والروستاجلاندين المسببة لإثارة الخلايا.

والأطفال أكثر عرضة للإصابة بالربو حيث يبلغ عدد المصابين ٨% بين أطفال الولايات المتحدة.

وبالطبع فإن مناعة الطفل تختلف من جسم إلى آخر، وإن التكوين الفسيولوجي يختلف من كائن إلى آخر وهناك عدة عوامل تساعد على الإصابة مثل ذكاء الأطفال المميز والعامل الوراثي والإصابة بالأمراض الرئوية بشكل متكرر وكذلك الإصابة بالمهيجات للشعب الهوائية مثل الدخان والغبار الصحراوي وغبار اللقاح والمواد الناتجة عن عملية تنفس النبات والفرد وبعض المأكولات وغازات المصانع.

والإصابة بالربو شديدة؛ لأنه ليس هناك علاج جذري للربو، فكل ما يقدم من علاج هو لتخفيف النتائج السلبية للتفاعلات فقط، ولكن الوقاية هامة جدًّا وهي بالفعل خير من العلاج، وإن الاحتراس والابتعاد عن المواد المهيجة يقللان من التعرض للإصابة بالمرض، وقبل علاج الحالة يجب العرض على الطبيب للتأكد من مسببات ضيق التنفس مثل وجود التهاب رئوي أو درن أو أمراض قلب أو إصابة الطفل بالديدان وغيرها وجميع الأدوية التي تباع في الصيدليات لتوسيع القصبات الرئوية وتخفيف الآلام فقط.

فالوقاية من أسباب المرض هامة، ولكن لا قــدر الله لــو مرض الطفل فيجب الذهاب به فورا للطبيب، ويجب زيــارة الأطباء بشكل دوري والابتعاد عن المهيجات مثــل الغبــار والريش والدخان وغيرها وتشجيع السباحة.

فالسباحة هي خير علاج للربو عكس ما هو معروف أنها تساعد على الإصابة بالربو.

ومرض الربو سهل التعايش معه، فهو من الأمراض غير المعوقة للجسم، ويجب أن نعطي الأمل للطفل فــي الشــفاء وليتعايش مع الآلام فقد تكون مجرد حساسية للصدر يتخلص منها الطفل فورًا.

(٤٧)

الوقاية من السرطان

خطر الإصابة بالسرطان خطر يهدد حياة الإنسان في مراحل عمره المختلفة، صحيح أن الأطفال لا يصابون به بشكل مباشر، ولكن تتم الوقاية منه في فترة مبكرة من العمر، بل وتبدأ الوقاية الحقيقية من السرطان منذ الطفولة الأولى، حيث أثبتت الأبحاث أنه يمكن تفادي ٣٠% من إصابات السرطان بمجرد الابتعاد عن التدخين وحده، وهذا يثبت أن الوقاية هامة جدًّا في الابتعاد عن شبح السرطان.

ولقد أعلن الخبراء سبع خطوات للوقاية من السرطان والوقاية من شبح هذا المرض اللعين والمحافظة على الصحة العامة وهذه الخطوات أغلبها سلوكيات تبدأ في مرحلة الطفولة وهي:

١- التقليل من تناول اللحوم والإكثار من تناول الأسماك، ويجب أن يكون البروتين الذي يحتاجه الجسم آتيًا من لحم الدجاج المنزوع الجلد والبروتين النباتي ومختلف أنواع الأسماك؛ لأنه ثبت أن

الأحماض الدهنية الموجودة في الأسماك (أوميجا ٣) تكافح السرطان عن طريق إعاقة انقسام الخلايا.

٢- ممارسة الرياضة: فالتمارين الرياضية المنتظمة يمكنها أن تخفض احتمالات الإصابة بسرطان القولون بنسبة ٥٠%، فالجهد البدني يخفض مستويات الأيستروجين وهو الهرمون الذي ينشط أورام سرطان الثدي.

٣- الإكثار من تناول الطماطم والصلصة؛ لأن بها مادة كيميائية هي الليكوين وهي مادة نباتية لها صلة معينة بدرء السرطان، كما تعمل مركبات الفيتامينات والأملاح المعدنية والمواد المعدنية الأخرى الموجودة في الخضروات والفاكهة معًا لدرء السرطان، مخفضة احتمالات التعرض للسرطان من ٣٠ - ٤٠%.

٤- عدم إهمال الألياف: فيجب تناول ما تستطيع من المعكرونة المصنوعة من دقيق الحنطة الكامل ولابد من تناول ٢٥-٣٥ جرامًا يوميًّا من الألياف في اليوم وهذه الكمية تكفي لتقليص احتمالات الإصابة بسرطان الثدي والقولون إلى حد كبير.

٥- تخفيف الوزن: أثبتت أحـــدث دراســـات جامعـــة هارفارد أن النساء اللواتي يرتفع وزنهم ٢٥ كيلـــو جرام بعد سن الثامنة عشر يزداد ارتفاع تعرضهن لسرطان الثدي بعد سن اليأس ٤٠% عـــن النســـاء اللواتي يزيد وزنهن أكثر مـــن ٢ كيلـــو فقـــط... فالنسيج الدهني ينـــتج الأيســـتروجين والأنســـولين اللذين ينشطان نمو الأورام.

٦- التقليل من الدهون: الأغذية الغنية بالدسم تزيد مـــن خطر التعرض لســـرطان عنـــق الـــرحم والثـــدي والقولون والسرطانات الأخرى بنسب قد تصل إلى ٤٠%، ويفضل إعداد الأطعمة بزيوت أحادية غير مشبعة مثل زيت الزيتون.

٧- الرفق بالجلد: يمكن تفـــادي ٩٠% مـــن إصـــابات سرطان الجلد بالاحتماء من أشعة الشمس إضـــافة إلى استعمال الزيوت ودهون المسح الواقية، ويجب فحص الجلد دائما مرة أو مرتين سنويًّا.

فالوقاية من السرطان كلها تبدأ منذ الطفولة، ولذلك فمـــن أجل صحة الأطفال في حاضرهم ومستقبلهم يجب وقايتهم من

خطر الإصابة من السرطان.

(٤٨)

الصرع: مرض يصيب لأطفال أيضا

الصرع مرض ينتج عن اضطراب في الدماغ، فالصرع ليس إلا عارضًا يعكس اضطرابات متكررة في النشاط الطبيعي للدماغ، وينتج عن وجود شحنات كهربائية مفاجئة في الدماغ تختلف من حيث الموقع والكمية والشكل والتكرار باختلاف المرضى...

والصرع ينطلق من الدماغ، وتشير الإحصاءات إلى أن ١٥% من حالات الصرع وراثية، ناتجة عن وجود شخص أو أشخاص آخرين في العائلة، أو كانوا مصابين بالصرع، وقد أثبتت الدراسات أن الجينات تلعب دورها في الإصابة، ويبين أن التوائم المتشابهة تماما يصابون بالصرع في السن نفسه، ويعانون من الأعراض نفسها، ويتطور المرض لديهم بالطريقة ذاتها.

وهناك أسباب أخرى للصرع من أبرزها الإصابات في الجهاز العصبي المركزي والتي يمكن أن تنتج عن عامل

خارجي، ويسمى الصرع العرضي أو الثانوي، وهناك نوع آخر من الصرع يسمى الصرع الذاتي العلة أو التلقائي، أي أنه لا ينتج عن مرض آخر أو إصابة واضحة في الجهاز العصبي.

والمصاب بالصرع يتعرض لنوبات الصرع الحقيقية فتحدث بشكل متكرر، وينتج ٦٠% منها عن وجود أورام في الدماغ أو عن إصابات في الأوعية الدموية الدماغية أو نتيجة لآلام أو معاناة عند المواليد الجدد أو تشوهات خلقية أو صدمات خطيرة على الرأس أو الالتهابات في الجهاز العصبي والدماغ.

وأبرز نوبات الصرع له أعراض تتمثل بالاختلاجات والتشنجات العضلية وفقدان الوعي، ونبين أنواع نوبات الصرع:

- النوبة التشنجية الشاملة: وهي من أكثر نوبات الصرع انتشارًا، ويفقد فيها المريض الوعي بشكل مفاجئ، ويتصلب جسمه، ويسقط على الأرض، ويتنفس بصعوبة، ويكف عن الحراك.

- نوبات الغيبوبة العابرة أو الصرع الصغير الإيجابي، وغالبًا ما تصيب هذه النوبات الأطفال الصغار، وهي نوبات تطول أو تقصر، ويمكن أن تتراوح بين ثوان معدودة ودقيقة أو دقيقتين، وينقطع الصغير أثناءها عن محيطه بشكل مفاجئ، فلا يجيب عن أي سؤال يمكن أن يطرح عليه، ولا يستجيب لأية محاولة للتواصل معه، وتبدو عليه بوادر الإنهاك وتصبح نظراته فارغة جامدة، ويمكن أن يتخلل ذلك تغير مفاجئ عن حالة عاطفية محددة أو يمكن أن ينخفض انتباه المريض انخفاضًا كبيرًا أو يصاب بجمود عابر.
- النوبات الجزئية: وهي التي تصيب جزءًا من الجسم ولا تشمله كله وتنتشر في صفوف المرضى البالغين.

والصرع الذي يصيب الأطفال ليس له تأثير سلبي على الإطلاق على الذاكرة والحالة الذهنية، وكثير ما يفوق ذكاء الأطفال المصابين بالصرع معدلات ذكاء أقرانهم، وعلى

العكس من ذلك إذا كانت حالة الصرع الجزئية المركبة ناتجة عن ورم دماغي أو التهاب دماغي تسبب في تخلف عقلي.

وحالات الصرع المبكرة في الطفولة الأولى، وبخاصة منها المستعصية على العلاج لابد وأنها تؤثر في حالة الطفل الصحية العامة، واستمرار النوبات قد يكون له أثر في نمو الطفل الحركي النفساني، ويؤثر ذلك في الكفاءة الذهنية والذكاء والسلوك.

غير أن القدرة على السيطرة على ٩٠% من حالات الصرع تخفف من نسبة التأثيرات والمضاعفات المحتملة.

ونوبات الصرع عند الأطفال فإنها كثيرا ما تتلاشي وتشفي تلقائيًّا خلال ٣-١٤ سنة، وفي سن الـ ١٥ سنة يكون أكثر من ٦٠- ٧٠% من الحالات قد شفيت نهائيًّا وعندها فقط يحق للطبيب أن يقرر توقف العلاج.

وعلاج الصرع بالنسبة للأطفال ينقسم إلى قسمين: العلاج بالأدوية والتدخل الجراحي حسب رأي الطبيب المختص وأغلبية حالات الصرع تستجيب للعقاقير التي تعمل في معظمها على تعزيز مقاومة الدماغ للنوبات، فمثلا الدواء الذي ينفع في حالة الصرع الغيابي الصغير لا يناسب بقية

أنواع الصرع، ويصلح لعلاج الصرع الغيابي الصغير الذي يصيب الأطفال منها:

- الوبرويت أو ديباكين وهو من الأدوية الحديثة التي تفيد الصغار في علاجهم.
- ديازيبام (فاليوم)، ويستعمل لوقف النوبة عند حدوثها عن طريق حقنة في الوريد أو لبوس شرجي عادة ما يستعمل في المستشفيات ولا يعطى إلا في بعض الحالات الخاصة بالأطفال، ولابد أن يكون العلاج تحت إشراف الطبيب المختص.

والصرع كما رأينا يمكن الشفاء منه فلا يحزن الأهل إذا ما أصيب صغارهم به...

وهناك دراسة حديثه أكدت أن الأغذية الغنية بالدهون قد تقلل نوبات الصرع صعبة العلاج التي تصيب الأطفال، وأظهرت الدراسة التي أجراها الباحثون في مستشفي جامعة جونكرهوبكنز الأمريكية على الأطفال المصابين بنوبات صرع تصعب السيطرة عليها أن اتباعهم لما يسمى (الغذاء الكيتوني) الذي يحتوي على كمية من الدهون أكثر بحوالي ٤ مرات من كمية البروتينات والكربوهيدرات قلل النوبات لدى

٤٠% منهم بأكثر من النصف بعد عام من تناوله، فضلا عن أن ١٠% من الأطفال تخلصوا من مثل هذه النوبات بعد سنة واحدة، وأوضح الباحثون أن أثر الغذاء الدهني يشبه آثار الصيام الذي يسبب تكون مركبات الكيتون الكيماوية الناجمة بشكل ثانوي عن عمليات تكون الدهون التي تساعد بدورها في منع حدوث نوبات الصرع المتكررة.

(٤٩)

الكبد عند الأطفال مراض ومشاكل

الكبد هو أكبر غدة في الجسم، ويقع في مكان أمين في القسم العلوي والأيمن البطن تحت الحجاب الحاجز مباشرة وتحت الأضلاع اليمنى من القفص الصدري، ويتألف الكبد من ملايين الخلايا الغنية بالأوعية الدموية، ويعتبر معمل الجسم الكيميائي حيث يتلقى نتائج الهضم عبر الدم من الأمعاء فيقوم بخزن بعضها وتحويل بعضها الآخر كيميائيًّا إلى أشكال أخرى يستطيع الجسم استخدامها.

رضوض الكبد: قد يصاب الكبد بالرضوض نتيجة الحوادث، كرفسة حصان، أو إنسان أو حوادث السيارات، أو عند السقوط على القدمين، أو الركبتين، أو على الجانب الأيمن من أعلى، ومن أهم أعراض إصابة الكبد بالرضوض، أو الجروح، النزيف داخل البطن الذي يترافق مع ألم في الناحية اليمني منه عند التنفس العميق، ويصاب الطفل بالصدمة، وشحوب الوجه مع انحطاط في قواه،

وبرودة في أطرافه، وسرعة في نبضـــه، ويســـتعان علـــى تشخيص الحالة بالتصوير الشعاعي ولابـــد مـــن التصـــرف بسرعة دون انتظار وطلب المعونة الطبية وسيارة الإسعاف لنقل الطفل المصاب لأقـــرب مستشـــفى لإجـــراء العمليـــة الجراحية لإيقاف النزف وإسعاف الطفل.

اليرقان: التهابات الكبد:

هي أمراض شائعة بين الأطفال، وقد تنتقـــل فيروســـات المرض (الحمات الراشحة) عن طريق الأم الحاملة للمرض إلى وليدها أثناء فترة الولادة.

أعراض المرض:

تبدأ أعراض المرض بفقدان الطفل لشهية الطعام وشعوره بالتعب، وارتفاع بســـيط فـــي درجـــة حرارتـــه، وتتطـــور الأعراض بمرور عدة أيام، حيث يصاب الطفـــل بالغثيـــان وأحيانا بالقيء بمجرد النظر إلى الطعام أو شمه، ويشكو من ألم في البطن يتوضع في ناحية الكبد (المنطقة اليمنـــي مـــن البطن) كما يشعر بمرارة في فمه وتكون له رائحة فم كريهة، ويصطبغ لون الجلد وبياض العين بالصفرة، ويصـــبح لـــون

بوله غامقًا كلون الشاي في بعض الحـــالات وتســـتمر هـــذه الأعراض من أسبوع إلى ثلاثة أسابيع يشكو الطفل خلالهـــا من إعياء شديد، ويبقي ضعيفًا هزيلاً عدة أشهر أو قد تمتـــد إلى ثلاثة شهور من بداية الإصابة، وتختلف الأعراض فـــي حدتها اختلافاً كبيرًا من مريض لآخر، فقد تكـــون الإصـــابة خفيفة جدًّا لا ترافقها أعراض واضحة، وتمر دون أن يكشفها الأهل، أو قد لا تظهر أية أعراض البتة ومع ذلـــك يكـــون الطفل مصابًا بالمرض، وينشره بين الأصـــحاء، ولا يؤكـــد الإصابة سوى الفحص المخبري.

ينقسم التهاب الكبد الإنتاني إلي:

هضمي يسببه فيروس من نوع (أ) ومصلي يسببه فيرس من نوع (ب) أو (ج) أو (الدلتا)، ويختلف من حيث الشدة فقد يكون المرض شديدًا يبدأ بفقدان الشهية والشـــعور بالتعـــب والصداع وارتفاع بسيط في درجة الحرارة ومن ثم الغثيـــان والقيء والآلام البطنية واصطباغ لون الجلد وبياض العـــين بالصفرة، يصبح لون البول غامقًا كلون الشاي. تستمر هـــذه الأعراض من ١ – ٣ أسابيع، ويشكو المريض خلالها مـــن إعياء شديد وضعف وهزال قد يستمر لعدة أشـــهر، وهنـــاك

حالات لا تظهر أعراض واضحة عليها والإصابة تكون خفيفة ومع ذلك يكون الشخص مصدرًا للعدوى.

وينتشر المرض الوبائي عن طريق براز ومفرغات المريض، لذلك فهو غالبًا ما ينتقل عن طريق الأيدي وخاصة أيدي العاملين في تحضير الطعام، أو عن طريق الطعام أو الماء الملوثين ببراز المصابين، وينتشر المرض بشكل وبائي في البيئة التي تنعدم فيها الشروط الصحية وتهمل فيها النظافة الفردية، وتمتد فترة الحضانة وسطيًّا من ٣ – ٤ أسابيع منذ دخول العوامل المسببة حتى ظهور الأعراض. وقد يبقى المريض حاملاً للفيروس لمدة طويلة بعد إصابته.

ويبدأ عادة بفقدان الشهية وانزعاج بطني وغثيان وقيء، وأحيانا آلام مفصلية وطفح، وقد يكون مترافقًا بحمى متوسطة أو خفيفة، وتتراوح الشدة بين حالات خفيفة تكتشف فقط باختبارات وظائف الكبد، ويثبت التشخيص بطريقة خاصة.

طرق العدوى:

١- نقل دم ملوث (الإبر غير المعقمة).

٢- الطريق الجنسي.
٣- التماس مع مفرزات المريض.
٤- من الأم الحامل للجنين.

ويمتد المتوسط بين (٦٠ – ٩٠) يومًا وقد يقتصر إلى أسبوعين ونادرًا ما تمتد الحضانة من (٦ – ٩) شهور، ويتعلق الاختلاف إلى حد ما بكمية الفيروسات في اللقيحة وطريق الانتقال.

وفي التهاب الكبد بالعامل (دلتا) تكون البداية عادة فجائية بعلامات وأعراض شبيهة بتلك التي في التهاب الكبد الوبائي، وقد يكون التهاب الكبد شديدًا يترافق دومًا بفيروس التهاب الكبد الوبائي، وقد ينتهي التهاب الكبد (الدلتاوي) أو قد يترقى إلى التهاب كبد مزمن. ويتم التشخيص بطريقة خاصة، وتتشابه طرق انتقال فيروس التهاب الكبد البائي، ويشمل ذلك الدم وسوائل الجسم المصلية والإبر والزراقات الملوثة ومشتقات (المصورة) مثل العامل المضاد للناعور. وانتقال العدوى من الأم إلى الوليد يتم خلال أسبوعين إلى عشرة أسابيع. كما أن هناك التهاب الكبد اللابائي – اللاألفي المرافق لنقل الدم.

ويكون البدء مماثلا بانزعاج بطني مبهم وغثيان وقيء، وبنسبة أقل مما يحدث في التهاب الكبد البائي، وتتراوح الشدة من حالات خفيفة إلى حالات خاطفة مميتة وهذه نادرة، وقد يكون مزمنا مصحوبًا بأعراض أو دون أعراض وقد يترقى الالتهاب اللاألفي اللابائي المزمن إلى تشمع كبدي، ويعتمد التشخيص على استبعاد التهاب الكبد البائي والألفي وعلى الوبائيات.

وتوجد أدلة قوية على حدوث الانتقال خلال سحجة في الجلد عن طريق دم ملوث أو مشتقات (مصورة) ملوثة أو باستعمال إبر وزراقات معقمة بطريقة خاطئة ولكن لم يثبت ولا توجد بينة على الانتقال بالطريقة (البرازي الفموي)، وفترة الحضانة لهذا المرض هي ٦ أشهر وغالبًا ٦ – ٩ أشهر.

الوقاية من إصابات التهابات الكبد:

التهاب الكبد (أ):

١- عزل المريض وإبعاده عن المدرسة لمدة ٣ أسابيع.

٢- غلي الماء قبل الشرب إذا لم يكن خاضعًا لمراقبة الجهات الصحية.

٣- تنظيف وتعقيم الخضروات التي تؤكل نيئة مع تغطية الأطعمة.

٤- تجنب الأكل في المطاعم غير النظيفة وعدم شرائه من الباعة الجوالين.

٥- غسل اليدين بالماء والصابون بعد الخروج من دورات المياه وقبل تناول الطعام أو تحضيره.

٦- العناية بنظافة دورات المياه والمشارب وتوفير الصرف الصحي السليم.

٧- مكافحة الذباب والقوارض.

٨- إكساب المخالطين مناعة باللقاح (الذي أصبح متوفرًا).

٩- لا يوجد علاج نوعي.

التهاب الكبد (ب):

١- التعقيم الكافي لجميع الزراقات والإبر والواخزات لثقب الأصابع واستخدام الإبر البلاستيكية الوحيدة الاستعمال لمرة واحدة.

٢- اختبار دم كل متبرع في (بنوك) الدم لتحري المستضد السطحي باختبارات حساسة، ويجب رفض تبرع الأفراد الذين لديهم سابق إصابة بالتهاب الكبد الفيروسي أو مدمني المخدرات أو من أجرى وشمًا خلال الأشهر الستة السابقة.

٣- إعطاء اللقاح في السنة الأولى من العمر ولذوي المهن المعرضين لخطر الإصابة (كالجراحين وأطباء الأسنان وعمال المختبرات).

٤- الاستمرار في رصد جميع حالات التهاب الكبد بعد نقل الدم.

٥- التثقيف الصحي.

التهاب الكبد (ج):

تنطبق إجراءات المكافحة ضد (الخمج) بفيروس التهاب الكبد البائي ولم تثبت فائدة الاتقاء بالغلوبلين المناعي للمخالطين.

التهاب الكبد الدلتاوي:

تتبع الإجراءات نفسها الخاصة بالتهاب الكبد البائي الآنفة الذكر لدى الأشخاص الذين لديهم استعداد للإصابة بالتهاب الكبد البائي والوقاية من الخمج بفيروس التهاب الكبد البائي تقي من (الخمج) بالعامل دلتا ولا يفيد الغلوبلين المضاد لالتهاب الكبد البائي أو الغلوبلين المناعي أو لقاح فيروس التهاب الكبد البائي في الحماية من فيروس التهاب الكبد البائي بعد التعرض للعامل دلتا.

(٥٠)

الملاريا والأطفال

مرض يصيب الإنسان، وينتقل عن طريق بعض أنــواع البعوض الخبيث، والبعوض حشرة مائيــة هوائيــة تضــع بيوضها في الماء أو الحشائش أو الطين الموجــود بــالقرب منه، والبعوض الناقل للمرض حساس ونظيــف لا يبــيض إلا في المياه النظيفة كمياه الينابيع، والبرك النظيفة والآبــار، وتعيش بعض أنواعه فــي الأصــص المنزليــة ولا يمكــن للبعوض الناقل للملاريا أن يعيش في المياه المالحة أو القذرة أو مياه الاستعمال.

أعراض المرض:

يشكو المريض في النوبات الخفيفة مــن فقــدان الشــهية وارتفاع بسيط في درجة الحرارة وتعرق، أما فــي النوبــات الشديدة فيعاني المريض من صداع شديد وقشعريرة وتعــرق غزير ثم نوم طويل، وكذلك يصاب بالوهن وشحوب الوجــه بسبب فقر الدم، وبيرقان خفيف، وتأتي هذه الأعراض بشكل

نوبات كل يومين أو كل ثلاثة أيام مرة حسب نوع الطفيلـــي المسبب للمرض، ويصبح لون البـــول أحمـــر فـــي بعـــض الحالات أو بلون أسود وهي مرحلة خطيرة مـــن المـــرض، وتدل ضخامة الطحال لدى الطفل على إصابته بالملاريا فـــي أي عمر بدءًا من الشهر الأول. ويسبب المرض طفيلي ينتقل كما ذكرنا عن طريق لدغات البعوض وهو أكبر من الجرثوم يدعى بالمصورات الدموية يغزو الدم (الكريات الحمـــراء)، ويتكاثر فيها، ويسبب انفجارها، ولهذا الطفيلي أربعة أنـــواع تتواجد في مناطق مختلفة من العالم العربـــي، وينتقـــل إلـــى الإنسان السليم عن طريق لدغات البعوض الناقل للمـــرض، وللبعوض الناقل في العالم أنواع كثيرة جـــدًا، ويوجـــد فـــي سوريا ثلاثة أنواع رئيسية فقط تدعي الأنوفيل وتنقل الأنثـــي دون الذكر المرض لحاجتها للدم لتكوين بيوضها.

ملاريا الدماغ:

يمكن لنوع المصورات الدموية المنجلية المسببة للملاريـــا أن تسد الأوعية في الدماغ بسبب تكاثرها الشـــديد وتحـــدث ما يسمي بملاريا الدماغ.

الأعراض:

تظهر الأعراض فجأة بعد عدة أيام من الإصابة بالملاريا العادية فيشكو الطفل أو الكهل، ارتفاعًا شديدًا في درجة الحرارة والقيء والصدمة، ويمكن أن يصاب بالسبات (الكوما) وتشابه هذه الأعراض أعراض التهاب السحايا.

عودة المرض:

تحدث إصابات الملاريا مناعة جزئية ضعيفة لا تقي الإنسان طوال حياته من الإصابة، ويمكن أن يصاب الإنسان أكثر من مرة خلال عام واحد وبأكثر من نوع من الملاريا معًا حتى بعد المعالجة، وعلى كل حال تكون الإصابة الثانية أخف وطأة من الأولى، ولا يصاب سكان المناطق العالية في الجبال بالملاريا لعدم استطاعة المصورات الدموية العيش داخل البعوض نظرًا لبرودة الطقس كما أن البعوض نفسه لا يعيش في درجة حرارة دون ١٥ْ أو فوق ٤٥ْ وكذلك الأمر في المدن حيث يتم القضاء على البعوض، لذلك لا يملك السكان المقيمون في هذه المناطق أية مناعة تذكر، وعندما ينتقل هؤلاء إلى مناطق موبوءة فإنهم يصابون بالملاريا الشديدة.

الوقاية أهم من العلاج:

لما كان البعوض الناقل هو الوسيط لنقل طفيلي المـــرض لذا يجب اتخاذ السبل كافة للوقاية من لـــذع البعــوض، وأن يقضي على أماكن تواجده التي يعيش فيها، وذلك يمنع تشكل البرك وتجمعات المياه، ويجب النوم تحت الناموســيات وأن تغطي نوافذ غرف المنزل بالشباك المعدنية الدقيقة وأن يتبع ما يلي:

- عدم السهر أو النوم في العراء.
- تغطية الآبار بشكل جيد منعًا لتسرب البعوض إليها والتكاثر فيها.
- رش الغرف وأماكن العيش في المنزل بالمبيـــدات الحشرية قبل نصف ساعة من النوم.

(٥١)

عسل النحل

غذاء ودواء للأطفال

عسل النحل سيظل يتربع على عرش السكريات فهو يتميز بوجود عناصر سكرية طبيعية يجلبها العسل من الزهور المختلفة وتحتوي المائة جرام من العسل على ٣٠٥ سعرا حراريًّا، كما يحتوي على السكريات والماء والبروتينات والبوتاسيوم والفوسفور والصوديوم والمغنيسيوم والكالسيوم والحديد وفيتامين س وفيتامين ب٣، وفيتامينات ب١، ب٢، ب٦

ويعتبر العسل من أفضل أنواع الأغذية، بما له خصائص طبية عديدة لعلاج الاضطرابات الصحية والأمراض المختلفة مثل تأثيره على بناء أجسام الأطفال إذا ما تم خلطه مع الحليب فهو يقويهم، ويطهر أجسامهم، ويسهل وظائف أعضائهم، كما يثبت الكالسيوم في العظام وهو بالتالي يحمي

أو يسهم في حماية الأطفال من الكساح ونخر الأسنان، وكذلك يعتبر تأثيره الايجابي على الجهاز التنفسي واحدًا من أهم مميزاته الصحية، فهو مفيد للتخفيف من التهابات الحلق والنزلات الصدرية، فينصح الأطباء بمزج ١٠٠جرام من العسل بعصير نصف ليمونة أو بقليل من الحليب الساخن أو الشاي وتناوله على دفعات، كذلك من المفيد الغرغرة بالماء الفاتر الممزوج بالعسل وذلك يساعد على التخفيف من حدة السعال، ويداوي خشونة الصوت وبحته، ويلطف حالات جفاف البلعوم والحنجرة...

والعسل مفيد جدًّا لمعالجة اضطرابات وإصابات الجهاز الهضمي، كما أنه مضاد حيوي فريد من نوعه يمكنه أن يقضي على البكتريا المذكورة، وذلك بتناول ٤ ملاعق صغيرة منه، ٤ مرات يوميًّا في الصباح قبل الطعام وذلك لمدة ٨ أسابيع.

كما يتميز العسل بسهولة هضمه، ولا يشكل أي مصدر للتحسس بالنسبة للجهاز الهضمي، ويعرف بمفعوله المهدئ، وكذلك السكر الموجود به سهل الهضم ويذهب مباشرة إلى مجري الدم.

كما أن العسل مطهر طبيعي ممتاز للجروح والالتهابات والتقيحات التي تتسبب فيها الجراثيم.

كما يعالج العسل اضطرابات النوم والأرق، ويمكن تناول كوب من الحليب الدافئ أضيفت له معلقة كبيرة من العسل للأطفال قبل النوم بساعة.

كما أن العسل مفيد جدًّا ضد التبول الليلي لدى الأطفال، وينصح الخبراء بإعطاء الطفل ملعقة صغيرة من العسل قبل النوم.

وهناك وصفات من العسل لعلاج بعض مشكلات الفتية والشباب: فمشكلة حب الشباب والتهاب البشرة يتم مزج ملعقة كبيرة من العسل مع واحدة من عصير الجزر، ويدلك الوجه بالمزيج يوميًّا.

والعسل مفيد لتقوية الشعر، وذلك بمزج مقدار من العسل بنصفه من زيت الزيتون، ويسخن قليلا ثم يدعك به الشعر مرة في الشهر، ويغسل بعد ساعة.

ولذلك فحاول أن يتناول أطفالك العسل دائما صباحًا ومساءً للاستفادة من قوته الغذائية والوقاية من الأمراض.

(٥٢)

إصابة الأطفال والفتيه بالسكتة الدماغية

الأطفال والشباب معرضون للسكتة الدماغية... هذا ما أكدته الدراسات المعاصرة الحديثة.

فالسكتة الدماغية لا تصيب كبار السن فقط، ولكن الحقيقة أنها قد تصيب الأطفال والشباب... ففي إنجلترا مثلا هناك أكثر من ١٠ آلاف شخص دون سن الـ ٦٥ يصابون بالسكتة الدماغية كل عام، وهذه السكتة تحصل عندما يضطرب وصول الدم إلى الدماغ إما بسبب الخثرة أو نزف أحد الشرايين في الدماغ... أو انسداد أحد شرايين الدماغ أو النزف الذي يؤدي إلى الشلل وعدم القدرة على الحركة أو الكلام أو النظر بشكل جيد، وقد تتأثر كذلك المثانة فيتم فقدان السيطرة على التبول، وكذلك فالعواطف والأحاسيس والذاكرة تتأثر أيضًا بذلك.

أما بالنسبة للأطفال فإنه ليس من الواضح حتى الآن أسباب إصابة صغار السن وفئة الشباب بالسكتة الدماغية

ولكن هناك بعض المسببات لحدوثها خصوصا عند الفتية والشباب مثل ارتفاع ضغط الدم المفاجئ والتدخين والسمنة المفرطة وازدياد الوزن وفقدان اللياقة البدنية والإصابة بمرض السكري أو اضطرابات القلب العضوية وبخاصة التهابات صمامات القلب.

وقد تأتي السكتة الدماغية من أثر ضربة أو سقوط على الرأس مسببة نزفا في أحد الشرايين الدماغية، فأكثر من نصف المصابين بالسكتة الدماغية من الفتية والشباب، ولكن....

فالملاحظة الهامة أن أكثر الفتية والشباب الذين يصابون بالسكتة الدماغية لديهم القدرة على الاستجابة للعلاج ولا تترك لديهم أي أثر سواء في وظائف المخ أو الدماغ، وبخاصة عندما يتم التركيز على المعالجة الطبيعية لإعادة وظائف الأعضاء إلى وضعها الطبيعي وبالأخص الأطراف تحديدا...

ولقد أظهرت دراسة طبية ألمانية أن الأشخاص الذين يستهلكون أكثر من أربعة أكواب من الشاي الأسود في اليوم أقل عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية من الذين يستهلكون كميات أقل من الشاي، ويرجع ذلك إلى وجود مواد مضادة للأكسدة في الشاي.... ولذلك ينصح بعدم منع الشاي عن

الأطفال ولو بالحليب صباحًا ومساءً.

الباب الثالث
المشاكل النفسية
والعادات المختلفة عند الطفل

١- الأسرة ودورها في التكامل النفسي للطفل
٢- المشاكل النفسية التي تواجه الأطفال
٣- اضطرابات التكيف عند الأطفال
٤- الأطفال الاندفاعيون غير القادرين على التركيز.
٥- مشاكل الطفل الأعسر
٦- مشكلة بكاء الطفل
٧- الطفل الوحيد
٨- الطفل الباكوري
٩- تطور النطق عند الأطفال
١٠- تطوير لغة الطفل
١١- كيف يحب الأطفال القراءة
١٢- عسر القراءة والفهم

١٣- التعثر في الكتابة

١٤- التعثر في الإملاء

١٥- التعثر في الحساب

١٦- مشكلة مداعبة الأطفال

١٧- مشكلة قضم الأظافر

١٨- عادة مص الشفاه

١٩- عادة مص الإبهام

٢٠- مشكلة الخيال وأحلام اليقظة عند الأطفال

٢١- مشكلة التقليد عند الأطفال

٢٢- مشكلة الضحك عند الأطفال

٢٣- العناية بالأطفال المعوقين

٢٤- نقص الانتباه عند الأطفال

٢٥- عدم الإصغاء إلى الآخرين

٢٦- الأنا نوع من النرجسية

٢٧- قلة الثقة بالنفس

٢٨- ارتداء الأطفال لملابسهم بأنفسهم

٢٩- مشكلة ضرب الأطفال

٣٠- جنوح الأحداث

(١)

الأسرة ودورها في التكامل النفسي للطفل

الأسرة مدخل رئيسي يمكنه تدعيم الصحة النفسية للأطفال عن طريق عدة أدوار منها:

- أن يكون هناك نوع من الاتفاق والانسجام بين الوالدين بالنسبة للأسلوب الذي يتبعانه في تربية أطفالهما.
- أن يسود الأسرة جو من الديمقراطية والحرية يمكن أفرادها من التعبير عن أنفسهم وعن أفكارهم وحاجاتهم من دون خوف أو تردد.
- أن تعمل الأسرة على إشباع الحاجات الأساسية لأطفالها وخاصة الحاجات النفسية والاجتماعية والفسيولوجية كالأمن والحب والنجاح والتقدير والانتماء.
- أن يكثر الوالدان من استخدام الثواب مع أطفالهما في الظروف المناسبة والتقليل من العقاب، وبخاصة

العقاب البدني، وأن يكون الثواب والعقاب على قدر الفعل الذي يصدر عن الطفل وأن يكـــون عـــاجلا وليس آجلا.

- أن يعترف الوالدان بالفروق الفردية بين الأطفـــال في الأسرة الواحدة، وعدم مقارنتهم ببعضهم بعضا، وألا نطلب منهم ما لا يطيقون فعلـــه مـــن ناحيـــة التحصيل المدرسي أو غيره.
- أن يشترك الأطفال مع الآباء في اتخاذ القـــرارات المختلفة التي تتعلق بهم وبحياتهم والتي تكون فـــي مستوى نموهم ونضجهم.
- أن تضع الأسرة لأطفالها أهدافًا يمكن تحقيقها فـــي حياتهم، ومن المهم أن تكون هذه الأهداف واقعيـــة وتتناسب مع قدرات الأطفال وإمكاناتهم وظروفهم.
- أن يزود الآباء والكبار في الأسرة الأطفال بنمـــاذج سلوكية صالحة يمكنهم الاقتداء بها في حياتهم فـــي الحاضر والمستقبل.

- إتاحة الفرصة للأطفال للاستمتاع بطفولتهم بما تتضمنه من لهو ولعب بريء، وعلى الكبار ألا يفرضوا معايير السلوك الخاصة بهم على الأطفال.
- إتاحة الفرصة للأطفال في الأسرة وخارجها لاكتساب الخبرات وخارجها لاكتساب الخبرات الاجتماعية المختلفة التي تمكنهم من مواجهة مواقف الحياة عندما يكبرون.
- محاولة إحاطة الطفل بجو أسري يسوده الحب والدفء والوفاق والتعاون، فهذا الجو يساعده على أن ينمو نموا سليمًا خاليًا من الصراعات والعقد النفسية والتوتر والقلق...

(٢)

المشاكل النفسية التي تواجه الأطفال

يعاني طفل من بين كل ثلاثة أطفال من الإجهاد المرضي المصحوب بشعور بالدوار وآلام في الصدر وإصدار صفير أثناء التنفس، والإصابة بالأرق والاكتئاب النفسي والتوتر والخوف، ولا يدرك الأطفال هذه المشاكل ولا كيف يواجهها إلا بمساعدة الأهل...

ونستطيع أن نلخص أعراض هذه المشاكل النفسية من إجهاد وتوتر وأرق واكتئاب من خلال التعرف على الأعراض والحلول اللازمة والملازمة لها في كل فترة عمريه كالتالي:

من عمر سنة إلى سنتين:

أعراض المشاكل النفسية : الإفراط في القلق والغضب واختلاف نظام نومه، ويرفض تناول طعامه... وبشكل عام يكون

الطفل معرضًا للإجهاد وبسبب
المرض أو الانفصال عن والدته أو
أي تغيير كبير في روتين حياته
اليومية.

والحلول لهذه المشاكل في هذا السن تكمن في استخدام الألعاب لمساعدة الطفل على التخلص من قلق الانفصال والفطام، ويتم إرسال اللعبة معه إلى الحضانة، ومحاولة المكوث معه فترة أطول.

من عمر سنتين إلى عمر ٥ سنوات:

الأعراض : يعود الطفل لاستعمال المصاصة مرة ثانية،
ويبلل سرواله من جديد، ويظهر عليه خوف مبالغ
فيه مع نوبات عصبية، ولا يستطيع الطفل
السيطرة على أعصابه أو يظهر عليه سلوك
عدواني، أو فأفأة، أو يتصرف بسلبية، حيث إن
كل تجربة يمر بها تنتهي بالدموع مع اضطرابه
في نومه والطفل في هذه المرحلة يبدأ في
الاستقلال الكامل عن والدته.

والحلول : نترك الطفل مع لعبه والإجابة عـــن تســـاؤلاته، وتركه في محاوراته مع لعبه وتفكيـــره وتأملــــه، وإشعاره بالأمان قدر الإمكان.

من عمر ٥ - ١٠ سنوات:

الأعراض : شعور الطفل بأوجاع وآلام لا مبرر لها، ويكون دائما مشغول البال على نفسه، فهو متأكد مـــن أن كل نزلة برد لديه مميتة، يرفض الذهاب للمدرسة أو اللعب مع أصدقائه، لديـــه عـــادات مزعجـــة وخوف زائد عن اللزوم، وهناك مشاكل في النوم والأكل مع رؤية الكـــوابيس وأعصــــابه تنفلـــت بسرعة وتحصيله المدرسي منخفض.

وتكمن الحلول في ملاحظة الطفل والتقرب منه وســـؤاله عما يبدو له وسيجيب الطفل بصراحة ووضوح.

وعدم الكذب على الطفل مهم جدًّا في هذه المرحلة، ويجب إخباره بالحقائق المتنوعة وتعليمه كيف يستخدم عقله وخياله.

ويجب عرضه على الطبيب إذا كانت الأعراض شديدة للتأكد من أن الآلام والأوجاع التي يشكو منها ليست أعراضًا مرضية.

(٣)

اضطرابات التكيف عند الأطفال

هي التفاعل النفسي عند مواجهة ظروف وحوادث جديدة مثل النقلة الكبيرة في العمل أو المدرسة أو السكن، وتصنف اضطرابات التكيف ضمن المحور الأول في الأمراض النفسية والاجتماعية، ويبلغ عدد الأطفال المصابين بها نحو ٣٢% من جملة المصابين.

وهي حالات نفسية بسيطة وعابرة، ولكنها أشد مما يتوقع عند التعرض لأي كرب أو شدة كانت اجتماعية أو نفسية، وقد ينتج منها تدني وتدهور كفاءة الشخص وانخفاض ناتج عمله في جميع المجالات.

وفي الغالب تنتهي هذه الحالة، ويشفى الطفل منها إذا أزيل العامل المسبب لها، ويندر أن تستمر فترة العلاج أكثر من ثلاثة شهور منذ ابتداء الأزمة، حيث يشفى أكثر من ٩٠% قبل ثلاثة شهور.

ويتعرض الطفل المصاب باضطرابات التكيف إلى

أعراض مثل الاكتئاب أو القلق أو الاضطرابات السلوكية، مثل نوبات الغضب والتخريب للممتلكات والكذب المستمر والهروب من المدرسة والطرد منها والعصبية.

وتبلغ النسب المختلفة لدى الأطفال والمراهقين للإصابة بهذا المرض نتيجة الأسباب التالية: مشاكل في المدرسة ٦٠%، عدم رضا الوالدين ٣٧%، استعمال المخدرات ٣٦%، طلاق وانفصال الوالدين ٣٥%، مشاكل زوجية للوالدين ١٨%، بالإضافة إلى غيرها من الأسباب.

ويتمثل علاج هذه الاضطرابات في الجلسات النفسية الفردية وفيها يتم التعرف على الضغوط التي تعرض لها الشخص وكيف أثرت عليه وماذا يجب عليه أن يعمل حتى يتغلب على آثارها، ثم الجلسات النفسية العائلية، وهذه الطريقة تستعمل عندما تكون العائلة قد لعبت دورًا كبيرا في إحداث الأزمة النفسية، ثم العقاقير التي تستعمل في علاج الأعراض التي تؤلم الشخص مثل اضطرابات النوم والقلق التي تلعب الدور الأساسي في معاناة المريض.

(٤)

الأطفال الاندفاعيون غير القادرين على التركيز: ADHD

هو مرض نفسي يصيب الأطفال، ويعاني الطفل أثناءه من فرط ناشئ عن فشل التركيز أو ما يطلق عليه اختصارًا (ADHD)...

وهذا الاضطراب يصيب الأطفال الذين يعانون من فرط النشاط والاندفاعيين غير القادرين على التركيز، فهؤلاء الأطفال يعانون من خلل دماغي وظيفي من الدرجة الدنيا، أو من "متلازمة الأطفال أصحاب الأدمغة المصابة" أو فرط نشاط حركي طفولي أو "متلازمة فرط نشاط الأطفال" وكانت آخر التسميات "اضطرابات فشل التركيز".

وهذا الاضطراب ليس وراثيًّا، وإنه ليس اضطرابًا في التركيز بحد ذاته كما كان يعتقد لفترة طويلة، بل إنه فشل تطوري في دائرة الدماغ المسئولة عن ضبط النفس الذي بدوره يعوق عملية القيام بوظائف دماغية أخرى لها أهمية كبيرة في السيطرة على التركيز، ومنها على سبيل المثال

القدرة على التخلي عن المكافأة الآتية من أجل الوصول إلى الهدف الأكبر لاحقا.

وأعراض هذا المرض هي عدم التركيز ومزيج من السلوكيات الاندفاعية ذات النشاط الزائد، ومعروف أن معظم الأطفال أكثر نشاطا من البالغين، ناهيك عن أن إمكانية تشتيت تركيزهم أسهل بكثير، وإضافة إلى ذلك فإن الأطفال أكثر تقلبًا في الرأي وأقل انسجاما مع محيطهم.

والأولاد أكثر عرضة لهذا الاضطراب من البنات بنسبة تصل على الأقل إلى ثلاثة أضعاف، ويعود ذلك إلى أن الذكور أكثر ميلا من الناحية الجينية للإصابة باضطرابات النظام العصبي من الإناث، ويظهر هذا الاضطراب بين عمر الثالثة والخامسة، ويصاب به نحو ٩,٥% من أطفال المدارس.

والبعض يعرف المرض بأنه ناشئ عن عدم قدرة الدماغ على تنقية المعلومات الحسية المتزاحمة مثل الإشارات والأصوات.

ولكن المظهر الرئيسي لهذا المرض هو اضطراب القدرة على التحكم بالسلوك والذات من أهم صفات مرض

الـــ (إيه دي إتش دي) والتحكم بالذات أو القدرة على كبح أو تأخير الاستجابات الحركية الأولية تجاه حدث ما، مـــن أهـــم أساسيات أداء المهمة المراد إنجازها، ومع النمـــو يكتســـب الأطفال عموما قدرة على تفعيل النشاطات الذهنيـــة أو مـــا يسمى الوظائف الرئيسية التي تساعدهم على تبديد العوامـــل المشتتة للانتباه من جهة، ومن جهة أخرى علـــى اســـتذكار الأهداف ومن ثم السعي إلى تحقيقها.

ويمكن علاج هذه الاضطرابات من خلال مساعدة الأطفال المصابين بهذه الاضطرابات (إيه دي إتش دي) من خـــلال وضعهم في بيئة أكثر تنظيما من التي يعيشون فيهـــا، فمثـــل هذه البيئة تعتبر عاملا مهما مكملا للمعالجة بالعقاقير التـــي يمكن أن يخضع له هؤلاء الأطفال.

وفي الوقت الحاضر يتناول الأطفال والراشـــدون الـــذين يعانون من هذا الاضطراب عقاقير مثل الريتالين الذي يعمل على تعزيز قدرتهم على كبح وتنظيم سلوكياتهم الاندفاعيـــة حيث تتمثل آلية عمل هذه العقاقير في كـــبح عمـــل نواقـــل الدوبامين وزيادة طول الفترة التي تحتاجها هـــذه الـــدوبامين

للاتحاد مع مستقبلاته الموجــودة علـــى الخلايـــا العصـــبية الأخرى.

(٥)

مشاكل الطفل الأعسر

الطفل الأعسر هو الذي يستخدم يده اليسرى في كل شيء من الأكل والكتابة وغيرها وتكون يده اليسرى أقوى من يده اليمنى، وهناك مثل يقول "العسراوية موهبة من الله.."

وكل الأشياء حولنا مصممة للاستخدام باليد اليمني ولذلك يواجه الطفل الأعسر مشاكل كبيرة في التكيف مع كل ما حوله، وبعض النظريات تربط بين استخدام الطفل ليده اليسرى والجزء الأيمن من دماغه... ولذلك فالأطباء والتربويون ينصحون الأهل بعدم إجبار أطفالهم على استخدام اليد اليمني؛ لأن ذلك سيكون أمرًا غير ذي جدوى...

ويواجه الطفل الأعسر بعض السخرية والاستغراب من الأهل والأصدقاء والمدرسين والزملاء...

ويجب تشجيع الأطفال الذين يستخدمون اليد اليسرى على تنمية مواهبهم حيث يجيد الأطفال العسراويون أعمال الرسم وكرة القدم؛ لأن استخدامهم للقدم اليسرى واليد اليسرى يربك

الشخص المقابل، ويجب أن نعرف أن المسألة ليست إرادية ولكنها دماغية ولذلك يجب عدم إجبارهم على استخدام اليد اليمنى؛ لأنهم لن يحسنوا استخدامها وسيكونون مثارًا للسخرية والتعليق أكثر وأكثر...

والطفل لأبوين أعسرين يكون أعسر بنسبة ٤٦%، ويظهر الميل عند الطفل لاستخدام يده اليسرى منذ الأسابيع الأولى لولادته ولكن في السن الثانية تظهر بوضوح هذه الظاهرة، وهي تكون لدى ١٠% من أطفال العالم يستخدموا يدهم اليسرى، ويعتقد البعض أن الكتابة باليد اليسرى إشارة إلى ذكاء وعبقرية لدى الصغير ستجعل اسمه محفورا في التاريخ.

ويجب مساعدة الأهل للطفل الأعسر أن يمسك بقلمه بمهارة وسرعة دون تشنج ولا يتم إجباره على استخدام يده اليمنى، وغالبًا ما يكون العسراوي ثنائي استخدام اليدين ولكن نسبة تحقيق المقدرة والمهارة بكلتا يديه غالبًا ما تكون نادرة.

ولابد للأسرة أن تقتنع بما يلي:

- الاقتناع بأن كون الابن أعسر هو أمر طبيعي لا يدعو للانزعاج.
- الانتباه إلى بداية كتابته وتوجيهه برفق، إذ أن الكثير من الاهتمام والجزع يربكانه.
- عدم الالتفات لنصائح الآخرين فقد تكون غير صحيحة.
- عدم محاولة خلق مشكلة عن حالة الطفل الأعسر.
- عدم ترك الطفل بمفرده يغوص في مصاعب الكتابة باليد اليسرى، بينما يمكن الأب أو الأم مساعدته في ذلك.

(٦)

مشكلة بكاء الطفل

هل بكاء الأطفال نعمة أم نقمة؟! هل هو يُثير الخوف والقلق أم الفرحة والسرور؟!

فعلماء النفس يرون أن بكاء الطفل لغة لها مفرداتها ومفهومها وكذلك له أهمية في تشخيص حالة الطفل النفسية والصحية...

فقد يشير البكاء عند الأطفال لنوع المرض الذي يعاني منه، وقد يشير البكاء إلى رموز نفسيته الغامضة...

كل ذلك يعتمد على نوعيه البكاء ودرجة حدته ومدته، مع رصد وقياس كل ذلك وكذلك ملامح وجه الطفل..

فلقد أثبتت الدراسات الحديثة أن البكاء يرتبط بتغير التوازن الداخلي أو المحيط الخارجي بالطفل، فعندما يشعر الطفل بالألم أو الجوع أو الاضطرابات الفسيولوجية النفسية فإنه يبكي كوسيلة للتعبير عما يعانيه ومحاولة للتغلب على

هذا الخلل، وكذلك عندما يتغير المحيط الخارجي مثل الحرارة والرطوبة والإضاءة.

كما أن درجة البكاء ونوعه يعطيان معلومات هامة عن الطفل، فالبكاء يتراوح بين الأنين الخافت والصراخ الشديد، وكل منهما له أسبابه، وبالتالي دلالاته، فالبكاء الحاد عادة ما ترجع أسبابه إلى حدوث تشنجات أو مغص حاد، خصوصا إذا تجاوزت مدته ثلاث ساعات خلال ثلاثة أيام في الأسبوع.

كما أن نوعية البكاء ودرجاته تعبر عما يصيب الطفل من أمراض التي تظهر على وجهه وحركة يديه مثل أمراض التهابات الأذن الوسطى والالتهاب السحائي والتهاب الدماغ وغيرها، كلها تساهم في درجة بكاء الطفل.

فبكاء الطفل ودموعه قد تحدث نتيجة التوتر والشد العاطفي ولذلك فمن الأفضل ترك الطفل يبكي قليلا؛ لأن كتمان البكاء والدموع قد يؤدي إلى عواقب سيئة... فالطفل لا يستطيع التعبير عن مشاعره بوضوح، فيبكي كنوع من التعبير وتبديد الانفعال بالبكاء... فدع طفلك يبكي ولا تنكر ذلك عليه.

فبكاء الطفل ليس وليد الحزن أو الشحن، وليس بهدف

التنفيس عن أزمات عاطفية أو اضطرابات نفسية، وإنما أغلبيتها بدنيه فسيولوجية، فمع شدة الحر في الصيف يبكي الطفل لنقص المياه داخله فلابد أن يشرب الطفل الرضيع، حتى لو كان حديث الولادة كميات لا بأس بها من السوائل ولاسيما الماء، حياة الأنفس، ويمكن إضافة عسل النحل أو السكر البسيط حتى يستسيغ الطفل طعمه، وقد يصبح الطفل متألما من ملابسه الداخلية أو غير ذلك من الأسباب.

ويجب أن نعرف رموز بكاء الطفل ونحللها، فلقد عرفنا من العلماء أسرار بكاء الطفل على النحو التالي:

فالصرخة الأولى رمز للحياة.

والصرخات الست التالية هي: صرخات النداء، وطلب الطعام، والآلام وتتميز بحدتها وإزعاجها، وصرخة الجوع، وصرخة الرغبة في النوم، والصرخة الثامنة هي صرخة الفرح والسعادة.

ويصدر الطفل خلال الأشهر الثلاثة الأولى من ولادته حوالي ثمانمائة صرخة مختلفة للتعبير بها عن هذه المعاني الثمانية.

ويجب على الأم ألا تواجه طفلها بعصبية وثورة ناتجة عن شدة ضيقها وتذمرها لبكائه المستمر مما يفزعه، ويدفعه إلى المزيد من البكاء شاكيًا حاله، وعلى الأم مراعاة ذلك وخصوصا خلال الشهور الثلاثة الأولى التي يكون فيها بكاء

الطفل غريزة عقلية هامة يعبر بهـــا عـــن رغباتـــه البدنيـــة والفسيولوجية.

(٧)

الطفل الوحيد

الطفل الوحيد للأسرة يتحول إلى محور الاهتمـــام لكافـــة أفراد الأسرة، ويدللـــه الجميع، ويفقد ثقته بنفسه، ويصـــاب بالعديد من الأمراض النفسية والاجتماعية...

فالتدليل الزائد يقضي نهائيًّا على فرصـــة تكـــوين الإرادة عند الأطفال، وإذا كان الحب ضروريا للنمو الصحي وخيـــر الأمور الوسط دون شدة أو إفراط، فالعاطفة الواعية مع الشدة المتزنة والحزم المستحب عند اللزوم.

فخوف الأم الشديد على ابنها الوحيد وحرصها الزائد عليه من المخاطر التي تجعلها تبالغ في تدليله وتلبيـــة رغباتـــه، وتحاول إرضاءه بشتى الطرق، كذلك نجد أن هنـــاك أيضًـــا بعض الآباء الذين يخافون من إفساد ابنهم الوحيـــد بتدليلـــه الزائد فيحرمونه من كل شيء: الخروج – التنـــزه – حتـــى الذهاب إلى المدرسة لا يتركون الطفل يذهب بمفرده.

والحرص الشديد والخوف يجعلان الطفل يفقد الثقة بنفسه بحيث لا يستطيع عمل أي شيء بمفرده، ويكون سلبيًّا مترددًا؛ لأنه لم يعتد اتخاذ القرار.

ويجب أن يعامل الطفل الوحيد كأي طفل عادي بالحب والتوجيه وتركه ينمي مواهبه وقدراته دون محاصرته بالخوف.

فالمغالاة في منح الطفل الوحيد احتياجاته النفسية يفقدها الدور المنوط بها، فقد تمنحه الحماية الزائدة شعورًا عكسيًّا، فيتولد لديه عامل القلق، فحمايته من الأمراض ومن الأطفال الآخرين بشكل مبالغ فيه تجعله ينفر منهم، ويتجنبهم وتقتل فيه الشجاعة والإقدام.

فالمعاملة الطبيعية التي فيها قدر من التوازن ومحاولة تفادي التوتر النفسي للأسرة هو العلاج الحاسم للطفل الوحيد، دون مغالاة أو تفريط.

(٨)

الطفل الباكوري

هو طفل يمشي، ويتكلم، ويتصرف، ويقرأ كالكبار بالمعنى العام، ويوصف هذا الطفل بأنه باكوري وناضج قبل الأوان.

ففي الثانية من العمر يتساوى الأطفال في معظم الأشياء مثل المشي والحركة، ويبقى الكلام وطريقة التعبير، فالفارق الوحيد يكمن في هذا الأمر، حيث يعرف طفل عشرين كلمة، ويعرف الآخر خمسين، ويتجاوز الثالث المائة كلمة، ويظهر الأطفال أصحاب المواهب التي يجب الاهتمام بها وتنميتها، وهناك قلة تسبق عمرها في كل الميادين في الكلام والمنطق وحب العلم والاكتشاف والابتكار، وهؤلاء يمثلون نسبة خمسة بالمائة من الأطفال، ويعرفون بالأطفال الباكوريين...

والوصف المثالي لهذا الطفل الباكوري أنه طفل يضج بالحيوية، وينجح في أي شيء من دون صعوبة، وله ذاكرة قوية، وهو فضولي متحمس وقادر على التركيز والاستيعاب.

والطفل الباكوري يمكن اكتشافه بواسطة مميزات خاصة أهمها أنه يتكلم مبكرا ومفرداته كثيرة وأنه تعلم القراءة قبل دخوله المدرسة وهو يقرأ كثيرا وفي سرعة، وهذا شغوف خصوصا بالموسوعات والمعاجم وشديد الفضول بطرح أسئلة طريفة، ويحب حل الألغاز والمعضلات، وله رأي غالبًا ما يكون نقدا، يتناول الشاردة والواردة، كما أن له قدرة كبيرة على الملاحظة والتركيز، ويحب رفقة الكبار والأطفال الذين يكبرونه سنًّا، كما أن روح الفكاهة لديه متطورة جدا، ويكره الظلم، ويرأف بالغير وله مقدرات كبرى في التحليل والمنطق، ويملك مزاحًا نشيطًا، وقد يبدو في الوقت نفسه مستقلا ومتوحدًا وحالمًا.

كما أن الطفل الباكوري يضجر جدًّا في الصف المدرسي؛ لأن المدرسة تكرر أشياء يستوعبها فينتهي به الأمر بإثارة الضجة أو بالبقاء على حدة كابحًا قدراته، والأفضل في هذا الوضع أن يقفز صفا وعليه عندها أن يجتهد، ويحافظ هكذا على تحفزه.

والطفل الباكوري يكون متقدما في عقله، ولكنه يملك عمره الحقيقي من الناحية العاطفية، فإذا كان في الثامنة فهو

مازال صغيرًا حتى لو كان يحلل مثل الكبار إلى درجة أن حاجاته العاطفية قد تبدو أحيانا غير ناضجة.

ونلاحظ أن تربية الطفل الباكوري ليست سهلة وتتطلب صبرًا واستعدادًا كاملين؛ لأن طفلا كهذا له طلبات وحاجات، ويتمتع بالحساسية الشديدة.

ولمواجهة فضوله الشره، يفضل اشتراكه في بنوك المعلومات وحضوره محاضرات ودروس في اللغات، وتشجيعه على الإبداع والنشاطات ونزيد من صداقاته مع الكبار فلا بأس من ذلك.. إنها موهبة من عند الله سبحانه وتعالى يجب العناية بها وملاحظتها دومًا.

(٩)

تطور النطق عند الأطفال

اللغة أداة ووسيلة ممتازة يعبر بها الطفل عن نفسه، وتتطور اللغة عند الطفل كالأتي:

- منذ بدأ الطفل الحديث وعمرة ثلاثة أشهر سنلاحظ أنه يردد سلسلة من الأحرف تترابط بدون نهاية، ولكن إذا لم يسمع الصغير صوته جيدًا فإن الكلام لا يتطور عنده، فهناك ضرورة لمحادثة الطفل.
- بين الشهرين الخامس والسادس فإن المناجاة تصدر عن الطفل بأحرف صوتية وساكنة واضحة، إنها مرحلة (بابا ودادا) والطفل في هذا العمر ينظم كل إمكاناته في النطق، ويلعب بالكلمات، ويتسلى بها وعلى الكبار من حوله أن يعينوا الأشياء جيدا، ويعلموا الصغير الكلام بشكل صحيح وسليم، والكلمة السهلة في هذا السن (بابا – ماما).

- يتبلور الحوار بين الطفل ومن حوله وهو بين الشهرين الثامن والعاشر من عمله فيبدأ الطفل بالاستماع والرد، ويقول أولى كلماته التامة.
- تتطور اللغة بسهولة عند الطفل كلمة وراء كلمة، ويكون ما يتعلمه الطفل حتى يبلغ العامين مدهشًا تمامًا.

وهناك اضطرابات قد يتعرض لها الطفل في النطق والكلام، ويمكن تحديدها على النحو التالي:

- اضطرابات النطق بوضوح في هذه الحالة لا ينطق الطفل بشكل جيد ولكن كلامه يكون صحيحًا وجيدًا، وهذا الأمر لا يسبب له الحرج أمام أهله ورفاقه الصغار ولذا فلا داعي للعجلة في نطقه نطقا كاملا.
- اضطرابات الكلام تتميز بتحريف وتشويه الكلام، بل السهو المتكرر عنه.
- هناك أيضًا بعض الاضطرابات في اللغة تترافق مع اضطرابات في التعبير والفهم وفي هذه الحالة تتطلب اهتماما خاصا وكبيرا بالطفل.

- هناك علاقة وطيدة بين السمع والكلام فلابد من التأكد مبكرا من أن السمع جيد عند الطفل وحماية سمع الطفل وأذنيه هام لحياته ومستقبله.

وهي أسباب تأخر النطق والتأتأة التي يحل بها الأطفال المشكلة بأنفسهم، والتأتأة هي اضطراب الكلمات وعدم نطقها كاملة وهي صعوبة النطق بسبب التوتر...

والأولاد يعانون من التأتأة بنسبة أربعة أضعاف ما تعانيه البنات، وقد يكون للعامل النفسي الذي يحيط بالطفل دور مهم في ظهور التأتأة...

وأظهرت الدراسات الحديثة أن بعض الأطفال المتخلفين في النطق يتمتعون بذكاء عال، وذلك يعود إلى أن الطفل في هذه الحالة يكون منصرفا إلى اللعب غير مهتم بعلاقته بالآخرين، وهو لذلك يؤجل استخدامه للكلمات إلى وقت آخر.

ومن الأسباب الجسمية والعاطفية التي تسبب التأخر في النطق الصمم وهو من الأسباب المألوفة التي تقف عقبة في طريق كلام الطفل، وبعض الأطفال تتأخر عملية النطق عندهم لمرض في الأذن، وكذلك الوحدة التي قد تعيق النطق عند الطفل وهي عملية انعزاله عن أفراد عائلته وانشغالهم

عنه، فيبقى وحده متروكا للمربيات اللاتي قد لا يفدن الطفل في تعلم النطق أو الكلمات الصحيحة، ولا ننسى ألا يهزأ إخوة الطفل أو أصدقاؤه أو أبويه من تأخر النطق عند هذا الطفل؛ لأن هذا الأمر يضع الطفل في موقف نفسي صعب، ويؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس والشعور بالوحدة.

(١٠)

تطوير لغة الطفل

من أهم المشاكل التي تواجه الأطفال اعتبارًا من السنة الأولى من عمر الطفل هي لغته، فالأهل عندما ينطق الطفل بكلمة ماما... بابا... يفرحون للغاية وتزداد لغة الطفل تدريجيًّا حتى تصل إلى نحو ثلاثمائة كلمة في سن ثلاث سنوات...

وتعلم اللغة الكاملة يبدأ من عمر الثالثة عند الأطفال حتى الخامسة، هذه اللغة بعيدة عن لغة الاختزال التي تعلمها، وهذه هي الفترة الذهنية لتعلم اللغة عند الطفل، ففي خلال هذه الفترة يتعلم الطفل الجمل الكاملة والمحادثة مع الآخرين دون فهم لمعنى أغلب ما يردده.

فاللغة تنمو مع النمو العقلي للطفل، ولم لا؟! فهي مظهر هام من مظاهر هذا النمو العقلي، كما أنها في الوقت نفسه عامل وسبب مهم من أسباب هذا النمو العقلي.

فاكتساب الطفل للكلام يعد اكتسابًا لأداة ثمينة من أدوات تفكيره، فتشجيع الكبار له وتهيئة المناخ الأسري الملائم من

حوله يساعدانه على التقاط اللغة الصحيحة وتخزين المفردات المختلفة التي تساعده في الكلام والتعبير.

وهناك عوامل تعوق النمو اللغوي عند الطفل مثل الضغط عليه لإجباره على تعلم اللغة ضد استعداداته لذلك..

فالمطلوب ترك الطفل الذي لا يعاني من أي عوائق عضوية أو مرضية، لتعلم اللغة على سجيته واكتسابها بمرور الأيام، ويساعده على ذلك اختلاطه بأكبر عدد ممكن من الأطفال سواء في الحضانة أو الروضة أو في المحيط العائلي؛ لأن الأطفال يكتسبون من بعضهم البعض أمورًا كثيرة متعددة من بينها اللغة والتخاطب والخبرات.

(١١)

كيف يحب الأطفال القراءة

تعويد الأطفال على حب الكتابة واللجوء إليـــه للحصـــول على المعلومات، فالكتاب هو مصدر المعرفة كما أنه وســـيله مهمة لتنمية الخيال وإثرائه، وزيادة مقدرة العقل على التفكير والاستنتاج.

ولأن هناك معوقات كثيرة تحـــول دون حـــب الأطفـــال للقراءة نظـــرا لوجـــود التليفزيـــون والفيـــديو والكمبيـــوتر والإنترنت وغيرها من وسائل جذب الأطفال... فإنه يمكـــن تحبيب الأطفال في القـــراءة بالصـــبر والحيلـــة والتخطـــيط والتعود...

ويقدم الخبراء عدة خطوات لتحبيب الأطفال القراءة منها:

- عدم قطع قراءة الطفل من أجـــل شـــرح معـــاني الكلمات الصعبة؛ لأن الطفل في حاجة إلى تواصل وتشويق وتخيل، ويعرف معاني الكلمة من جرسها

وصوتها ووزنها ولا حاجة لقطع ذلك بشرح معاني الكلمات.

- عدم الطلب من الطفل إعادة قص القصة مرة أخرى حتى لا يشعر أنه في أي قراءة أمام امتحان.
- مشاركة الطفل بالقراءة، وإبداء الاهتمام إزاء ما يقرؤه الطفل.
- مشاركة الطفل متعته في القراءة، ومشاركته في تحديد وقت للقراءة معا.
- متابعة قراءة القصص المسلية للطفل معه حتى لو كان يملك مهارة القراءة، فقد يساعده الأسلوب الشيق في التعبير عن أجواء القصص فيشد اهتمامه للقراءة، ويجب التوقف عن القراءة عند تمكن الطفل التام من عملية القراءة.
- العمل على اشتراك الطفل في مجلات أو سلاسل مناسبة لسنه وذلك من أجل زيادة معلوماته وتوسيع دائرة معارفه، حتى ينتظر صدور تلك المسلسلات بفارغ الصبر.
- اصطحاب الطفل إلى المكتبة شيء ضروري حتى

يختار بنفسه القصص التي يفضلها حتى يقبل على القراءة بشوق ورغبة، ويختار ما يناسب سنه وقدراته ومهاراته منها.

- لا يتم إرغام الطفل على قراءة كتاب معين لم يرق له أو أبدى ضجره منه أو وجده مُمِلا، ويتم استبداله فورًا بكتاب آخر يحبه الطفل حتى لا يزهد في القراءة.
- السماح للطفل بقراءة قصص إخوته الصغار، أي السماح للطفل بقراءة كتب دون مستواه حتى يستعيد ذكرياته.
- الترحيب بقيام الطفل بقراءة القصص وحكايتها لإخوته الصغار فهذا يعطيه إحساسًا بالاهتمام والتقدير لعملية القراءة، ويشجعه على المزيد منها.
- الأطفال يحبون تكرار انفعالاتهم، ويقرءون الكتاب أو القصة ثلاث أو خمس أو حتى عشر مرات، فلا يتم توبيخ الطفل أو لومه إذا قام بذلك.
- لا يتم الخوف أو التردد من القصص المشوقة أو المخيفة شرط أن تكون النهاية منطقية وسعيدة؛

لأن القصة هنا تكون بمثابة مسرح يفرغ فيه الطفل شحناته العدوانية والقلق وتساعده على النمو الاستماعي وأحاسيسه العاطفية.

- استكمال فترات القراءة بالنهار بفترات أخرى بالليل حتى يواصل الأطفال حب القراءة ليلا ونهارًا.
- تعويد الأطفال على احترام مواعيد القراءة وخصوصا قراءة القصص كما يحترم مواعيد التليفزيون، وإتاحة المجال للأطفال لنسج القصص وتأليفها وتمثيلها أيضا.
- يتم اختيار قصص موجزة وملحقة عن الأدب العالمي والعربي وبذلك يتم توجيه الطفل إلى الدرب الصحيح الذي سيوصله إلى الثقافة المطلوبة.

(١٢)

عسر القراءة والفهم

من أهم المشاكل التي تواجه طفل المرحلة الابتدائية (٦-١٢سنة)، ويعتبرها البعض تأتي بسبب الضغط والاضطراب العصبي، بينما يراها البعض الآخر بسبب تأثير الطرق التربوية والتعليمية الخاطئة، وآخرون من العلماء نتيجة مشكلة نفسية ما...

ويجب أن تعرف أنه في مرحلة بداية تعلم الكتابة يقع كل الأطفال في أخطاء مثل: قلب مواضع الحروف، قلب الحروف ذاتها، المزج بين الحروف وبعضها الآخر المشابه لها، المزج بين بعض المقاطع الصوتية للحروف، والقراءة بصعوبة وبطء، والتأخر المدرسي الشامل.

وعسر القراءة تختفي مع الوقت بسرعة إلا مع بعض الأطفال الذين يمرون بالمشكلة المستمرة، وفي هذه الحالة فإن أخطاء هذه الفئة من الأطفال تتواصل وتتضاعف، وقد تصل إلى تعقيد الطفل من القراءة...

وهناك بعض العوائق التي تسبب عسر القراءة مثل: بـــدء مرحلة التعلم في وقت مبكر غير مناســـب، وتعلـــم القـــراءة بطريقة خاطئة وضعف البصـــر أو الســـمع أو العضـــلات، وهناك أيضًا بعض العوامل النفسية التي تســـببها المشـــاكل العائلية أو الذاتية.

وعلاج مشكله عسر القراءة يأتي بإخضاع الطفل لفتـــرة علاجية عند أخصائي بتصحيح النطق، حيث تـــتم معالجـــة عسر القراءة بشكل محدد، ويعطي هذا العلاج نتائج ممتـــازة عند بعض الأطفال.

ولابد من تضافر عملية تصحيح النطـــق مـــع الرعايـــة النفسية للأطفال مما يسمح بالاهتمام بموضوع عسر القـــراءة وأسبابه النفسية في آن واحد.

وأكدت آخر الأبحاث أن وجود مكتبه فـــي دار حضـــانة أو روضة الطفل هامة جدًّا مؤثرة في تكييفه الشخصي ونموه وحصـــيلته اللغويـــة، فوجـــود المكتبـــة بالحضـــانة أو الروضة لا يؤثر في المحصول اللغوي واللفظي للطفـــل فحسب، بل يؤثر في جوانب سلوكه وشخصيته وتكيفه العـــام

مع بقية أقرانه، فتردد الطفل على مكتبه الروضة يزيد من قدرته على القراءة والفهم والذكاء.

(١٣)

التعثر في الكتابة

يزعج الكثير من الأطفال والمدرسين، وتعتبـــر الكتابـــة حركة، ولذلك فالمهارة الجسدية تلعب دورًا مهما في عمليـــة التعلم التي تمتد من سن ست سنوات وحتى الثانية عشرة من العمر، وينتقل الطفل خلالها من الكتابة المرتجفة إلـــى خـــط واثق يعبر عن شخصه وشخصيته...

وتنقسم عملية التعثر في الكتابة إلى مستوى الخط نفســـه مثل الحروف بحجم كبير وغيـــر متناســـقة والكتابـــة غيـــر مستقيمة وتعبِّر طريقة الكتابة عن شخصـــية الطفـــل ســـواء أكانت فرحة أو حزينة، مرحة أم كئيبة مهمومة...

كما تبرز طريقة الكتابة وشكلها الضغوط التي يتعـــرض لها الطفل سواء في حياته المدرسية أو حياته العائلية، فهناك ضغوط الحياة الشخصية والانفعالات والحالة الجسدية.

ولذلك فدائما ما تكون عملية التعثر في الكتابة مؤشرا على وجود مشكلات نفسية وقد تتطلب تدخل أخصائي نفسي، وقد

يكون الحل في إعادة التدريب الحركي وتعلم الاســترخاء، إذ إن الكتابة حركة جسدية.

(١٤)

التعثر في الإملاء

يبدأ تعليم الإملاء في الصف الثاني الابتدائي، ولابـــد أن يجتازه الطالب بمهارة في الصفين الثالث والرابع الابتـــدائي، وبعد الصف الرابع الابتدائي لابد أن تكون مهارة الإملاء قد اكتملت تماما لدى الطفل، وهناك من الأطفال من يعاني مـــن صعوبات متنوعة فيه، من أخطاء الكتابة إلى أخطاء الســـهو أو القواعد أو الخط غير المقروء وتقطع المقاطع الصوتية..

ولا يوجد تفسير واضح لهذا النوع من التعثر الذي يعـــود إلى أسباب عديدة منها: ما يرتبط باضطراب القراءة، فحـــين تسجل الذاكرة كلمات مقروءة بشكل غير صحيح تأتي كتابتها بشكل مماثل، وشيء واحد مؤكد هو أن القراءة السهلة والفنية تمهد للإملاء الجيد، غير أنها لا تفسر وحدها سوء الإمـــلاء؛ لأن بعض الأطفال يحسنون القراءة من دون مشكلة ولكـــنهم يقعون في أخطاء إملائية عديدة.

ولا يخضع التعثر في الإملاء إلى قوانين التفكير المنطقي،

بل قد يكون مشكلة نفسية، وقد يكون هناك خلل في النطق لدى الطفل، ويتم علاج ذلك عند أخصائي تصحيح النطق وأيضًا لدى الأخصائي النفسي.

ويجب عدم التركيز على الطفل الذي يعاني من التعثر في الإملاء ولا يتم التركيز عليه في جلسات إملاء يومية، حيث ستكون مصدر نزعات إضافية مزعجة بالنسبة له، بل تتم مساعدة الطفل على تطوير قدرات أخرى لديه مثل حسن الكلام وحسن التفكير وحسن التصرف وهي بعيدة تماما عن الإملاء!!

(١٥)

التعثر في الحساب

وهو صعوبة تعلم الرياضيات، وهو تعثر قد يظهر عند الأطفال ذوي الذكاء الطبيعي أو المتفوق..

وهذه المشكلة قديمة، ففي السابق كان من الجائز أن يكون الطفل صفرا في الحساب دون أن ينجم عن ذلك قلق عميق لدى أهله، أما اليوم فالضعف في الرياضيات مصيبة كبرى تسبب القلق في المنزل والرفض في المدرسة...

وتتعدد أسباب التعثر في تعلم الحساب أو الرياضيات ومنها:

- أسباب نفسية وعاطفية: فالرقم رمز قد يحمل معاني تختلف عما يحملها في الرياضيات، والطفل الذي يعاني من صعوبة مدرسية عامة غالبًا ما يفشل في الرياضيات التي هي مادة مدرسية أساسية، وينبغي هنا البحث عن جذور الصعوبة المدرسية عموما

سواء على المستوى النفسي الفردي أو على المستوى العائلي والتربوي.

- أسباب النضج المنطقي: وهذه الأسباب تعود إلى أن الأطفال لم يصلوا إلى النضج المنطقي بعد لدى دخولهم المدرسة، فيبدءون بتعلم العد والأرقام وتسميتها وهم مازالوا غير جاهزين بعد، فلا يفهمون منطق الأرقام، ولا يستطيعون القيام بعمليات حسابية عقلية، فالرقم والعمليات الحسابية لا يعنيان بالنسبة لهم شيئا، فلم القسمة؟ وما فائدة جدول الضرب؟

- عدم التمتع بذاكرة جيدة: وقد يكون الطفل لا يتمتع بذاكرة جيدة، فلا ينتبه إلى من حوله سريعا، ولابد من التعرف على هذه المشكلة مبكرا وقد يحفظ التلميذ الأرقام والعمليات الحسابية، ويبدوا متفوقا في الحساب ولكنه يتعثر في الحساب في بداية الصف الخامس الابتدائي؛ لأنه بدأ الفهم وبدأ النضج المنطقي.

ويقتضي إعادة التأهيل في الرياضيات عن طريق

مصممي النطق والأخصائيين النفسيين والمدرســين الــذين لديهم قدرة على التعامل مع الأطفال ذوي الذاكرة الضعيفة أو أصحاب تأخر النضج المنطقي.

(١٦)

مشكلة مداعبة الأطفال

قد يتصور البعض أن مداعبة الأطفال والنزول إلى مستواهم واللعب معهم هو عمل يخفض من قدره، ومن منزلته ولكن العكس هو الصحيح...

فلقد كان الرسول ﷺ يداعب الحسن والحسين، ويقبلهما ودعانا إلى ذلك.

وأثبتت أحدث الدراسات أهمية مداعبة الأهل لأطفالهم واحتضانهم وتقبيلهم، وأكدت الدراسة أنه كلما ازداد تعبير الأم أو الأب عن حبهما لصغيرهما باللعب والاهتمام والمداعبة زاد إفراز دماغ الصغير لبعض المواد المفيدة وعلى رأسها هرمون النمو وانخفض بالتالي إفرازه للمواد الضارة مثل الكورتيكويدز، وهذه المادة عند زيادتها يزيد التوتر وتموت بعض الخلايا العصبية...

وتؤكد هذه الدراسة أهمية مداعبة الأطفال واحتضانهم وتقبيلهم واللعب معهم.

(١٧)

مشكلة مص الأصابع وقضم الأظافر

من المشكلات التي تواجه الآباء والأمهات، وهي عادات سلوكية يقوم بها الطفل...

ومص الإبهام والأصابع من أوائل العادات السلوكية التي يمارسها الطفل وهي تظهر قدرته على تهدئة نفسه، ويلجأ معظم الأطفال إلى هذه العادة في سنواتهم الأولى حتى يصلوا إلى سن أربع سنوات فتكون هذه العادة ألم في فم الطفل أو أصابعه، ويصبح أيضًا موضع سخرية زملائه بعد سن الرابعة...

ويمكن أن يتخلص الطفل من هذه العادة عن طريق:

- إشغال يديه بنشاطات أخرى مثل الرسم أو التشكيل بالصلصال وغير ذلك من الهوايات.
- عندما يبدأ الطفل في وضع إصبعه في فمه، يتم تكليفه بحمل شيء بين يديه، ويفضل عدم تذكيره بهذه العادة ونهيه عن ممارستها.

- عندما يذهب الطفل إلى فراشه يأخذ لعبه قطنية معه ليمسكها أثناء نومه فيشغل يديه عن وضعها في فمه.
- عندما نجد الطفل يضع أصابعه في فمه نخرجها من فمه بهدوء مع تجنب أي توبيخ أو لوم، ويتم مواصلة العمل كأن شيئا لم يكن حتى لا يشعر الطفل بالحرج، ويواصل فعل هذه العادة.
- يجب حكي القصص على الطفل للآثار الضارة لهذه العادة على صحة الحيوان والأطفال لإقناعه بأسلوب غير مباشر.
- يمكن وضع لاصق طبي على إصبعه لمنعه من وضعه في فمه.

(١٨)

عادة مص الشفاه

وهي عادة تسبب ظهور حلقة حمراء ملتهبة حول الشفاه عند الأطفال وخصوصا في فصل الشتاء...

وعادة مص الشفاه عند الأطفال تبدأ مع الشفاه ذات الجفاف والتي تتعرض للَّعق المتكرر، فيتحول الجلد حول الشفاه إلى منطقة جافة ومؤلمة، مما يؤدي إلى بدء هذه العادة.

وإذا تقرحت منطقة الشفتين يمكن استخدام مادة ملطفة لتقليل الألم مثل الفازلين أو مرطب الشفاه، ويمكن مراجعة الطبيب، وتتحسن الحالة تلقائيًّا حين يصبح الجو جافًّا، ويستحسن شرب السوائل ذات الفيتامينات والإكثار من شرب المياه.

(١٩)

مشكلة قضم الأظافر

ويستبدل الطفل عملية مص الأصابع بعملية قضم الأظافر والتي تستمر إلى مرحلة النضوج، ولذلك تتم المحاولة مع الطفل لمنع هذه العادة والامتناع عنها نهائيًّا، وذلك بحرص الطفل ذاته عن التوقف عن هذه العملية؛ لأنه يقوم بها بصورة أتوماتيكية ومن دون وعي، ويتم حكي قصص للأطفال عن مساوئ هذه العادة على لسان الحيوانات والبشر، ومحاولة شغل يد الطفل بإعطائه أشياء ليحملها، وعدم إحراجه أمام الأطفال الآخرين، وإذا كان بمفرده يمكن القيام بإخراج يد الطفل من فمه دون تعليق...

ومن أهم الوسائل قص أظافر الطفل أولا بأول حتى لا يجد أظافر يقضمها...

وهذه عادة من السهل التوقف عنها بين ٦–٨ سنوات.

(٢٠)

مشكله الخيال وأحلام اليقظة

عند الأطفال

من أهم مشاكل الطفل والعوامل الملازمة لنموه هو خياله الواسع الخصب، فالخيال في حياة الطفل يشغل حيزا كبيرا من النشاط العقلي؛ لأن الصور الذهنية عنده تكون على درجة كبيرة من الوضوح، ولذلك فإن التمييز عند الطفل:

- وخصوصا في سن ما بين الثالثة والرابعة من العمر، بين الواقع والخيال أمر صعب.

فقد يقابلك الطفل، ويقص عليك أنه صارع الثور أو أنه ذهب إلى الغابة وقتل ذئبًا هناك، وغير ذلك من خيال، وما هي في الواقع إلا تعبير خيالي عن رغبات ودوافع كامنة في نفسه، فهذه الخيالات وأحلام اليقظة لا تعني بالنسبة إليه أكاذيب يلفقها عن عمد، بل هي ليست سوى نشاط لطاقة

حيوية جسمية وعقلية تساعده على التفكير في حل مشكلاته، وتكون أكثر خدمة لتحقيق رغباته ودوافعه...

فالخيال والتخيل وأحلام اليقظة عند الأطفال هما في الحقيقة عبارة عن حوافز لتطوير شخصياتهم، فمن الخطأ كبتها أو منعها، بل يجب تشجيعها ومناصرتها وعدم إحباطها؛ لأن مجاراة الأطفال في تخيلاتهم وأحلامهم يصب في مصلحتهم وتوسيع مداركهم وأفقهم، ويسهم في بناء شخصيتهم بناءً سليمًا صحيحًا..

(٢١)

مشكلة التقليد عند الأطفال

الطفل يتخذ قدوة في الحياة منذ نعومة أظافره، ومنذ إدراكه لما حوله... فإذا داعبته والدته داعب لعبته بنفس الطريقة، وأثناء لعبه مع رفاقه تجده يقلد والده عند غضبه، وتراه يقلد إخوته ومن حوله...

فالتقليد عند الأطفال شيء مهم من حياتهم، فيقلد الطفل ما يسمعه وما يراه، وقد يستخدم ألفاظه وسلوكه الخاص ليكون بذلك مشهدًا متميزا...

وتزداد قدرة الطفل على التقليد بعد سن الثانية من عمره ولذلك تجده يُجيد التقليد وحفظ المقاطع التي سمعها عن ظهر قلب، وينشط خياله لتمثيل ما رآه وهو يقلد الحركات والكلمات وحتى الإيماءات....

ويقلد الطفل إخوته في حركتهم وغضبهم وتصرفاتهم مما قد ينعكس عليه بالإيجاب أو السلب... ولكن لا يقلق الأب أو

الأم من تقليد الأطفال؛ لأن ذلك يكسبهم العديد من المهارات والصفات ومنها:

- القدرة على التركيز والمراقبة والاستماع والتذكر ثم القدرة على استخدام الطفل لهذه المهارات بصورة جيدة وخصوصا في دراسته عن طريق تقليده لمدرسيه وللأطفال الآخرين والأصدقاء.
- التقليد ينمي خيال الطفل، ويجعله أكثر خيالا ونشاطا ومهارة.
- يكسبه التقليد مفردات ومصطلحات جديدة، ويزيد من قدرته اللغوية مما يجعله أكثر قدرة على الفهم والاستيعاب والحديث والاتصال.
- يزيد من قدرته على تخزين المعلومات وتقليدها بصورة دقيقة ومهارة فائقة، مما يمكنه من بناء ذاكرة غنية بالمعلومات والأفكار.
- تشجيع الطفل على مشاهدة برامج التليفزيون والفيديو التعليمية حتى يتعلم من هذه البرامج التي يفضل أن تحتوي على الأرقام والحروف.

- التقليد يعلم الطفل الكثير من السلوك والتصـــرفات الاجتماعية المهمة في حياته، وكذلك سيتعلم تبـــادل الأدوار والتعاون بين المجموعات، ويتعلم المشاركة والتعاون والأخلاق الفاضلة والسلوكيات الحميدة...
- ويتعلم الطفل من التقليد القيم الجميلة مـــن احتـــرام الكبير والنظافة والطموح والأمنيات الرائعة، ممـــا يساعده على تكوين آرائه ومعتقداته الخاصة به.
- قد يقلد التصرفات والألفاظ السيئة، والتي يجـــب أن يبتعد عنها الطفل بتعليمه ما يضادها من ســـلوكيات إيجابية..

فالتقليد هام جدًّا في حياة الطفل، ويجب تشـــجيعه عليـــه؛ لأنه يعمل على ترسيخ الإنسان السوي في داخله.

(٢٢)

مشكله الضحك عند الأطفال

الضحك ملازم للأطفال من أجل بهجة حياتهم وبث كوامن الأمل والبشر في المستقبل في نفوسهم، ولذلك فالضحك مطلوب دائما لدى الأطفال، ولكن في المواقف التي تستدعي ذلك...

فالمثل الشعبي يقول : "اضحك تضحك لك الدنيا" وهو مثل شعبي يعبر ببساطة ووضوح عن تأثير المزاج عن رؤية الإنسان وتفاعله مع محيطه بكل ما فيه من أفراح وهناء...

والضحك فكاهة والفكاهة هي قوة فعالة من أجل الاحتفاظ بصحة عقلية وجسدية طيبة...

ولقد أثبتت الأبحاث أن الضحك الباعث على المرح ينبه معظم الأنظمة الفسيولوجية الرئيسية في الجسد...

ويقول العلماء : إن ضحكة من الأعماق تزيد من سرعة القلب وتحسن جريان الدم

وتشغل العضلات في الجسم كله... إنه تمرين رياضي وبعد أن ينتهي الضحك يشعر المرء بالاسترخاء... فالضحك يهدئ التوتر والضغط النفسي والغضب، كما أن الضحك يفرز المناعة من خلال زيادته لمستوى كريات "تي" في الجسم وهي الكريات التي تهاجم الخلايا المصابة بعدوى فيروسية، والضحك يدعم النماء النفسي والجسدي والاجتماعي للأطفال؛ لأن المزاج الطيب يساعد على نزع الخوف والهواجس من نفوس الأطفال المرضى.

وهكذا...

فيجب علينا أن نترك الأطفال على سجيتهم يضحكون، ويلعبون بلا حواجز وبلا قيود، وطبعًا ذلك في حجراتهم وأمام التليفزيون وفي وسط الأسرة، ويجب أن يتحكم الطفل في هذا الضحك عند مواضع غير مطلوب فيها ذلك، ويتم

إفهامه ذلك كالمساجد وبيوت الله وأثناء زيارتنا لبيوت الآخرين.

(٢٣)

العناية بالأطفال المعاقين

أثبتت إحدى الدراسات أن العناية بالطفل المعـــاق تجعلـــه يقبل على الحياة وتخفف من آلامه النفسية... فالطفل المعاق يواجه مصاعب الحياة منذ ميلاده وخروجه من رحم الأم إلى الحياة والبيئة الجديدة، يواجه مهام عديدة تزداد في كل يـــوم وفي كل مرحلة من مراحل حياته، فالطفل المعـــاق معاناتـــه أصعب كثيرا.

والفترة بين المولد واكتشاف الإعاقة، ثم الكشـــف عنهـــا وتقبلها تكون من أصعب فترات الحياة، ثم التكيف مع الإعاقة مرحلة صعبة أخرى، ولذلك فإن المشاكل النفســـية للطفـــل المعاق أمر تفرضه ظروف الإعاقة من جانب، ومدى تقبـــل وتفهم من يتولون أمره ورعايته من جانب آخر.

وتختلف المشاكل التي يواجهها الطفل المعاق وفقا لنـــوع الإعاقة ودرجتها... فالمشاكل النفسية للطفل المعـــاق ذهنيًّـــا تختلف عن المشاكل النفسية للمعاق بصريًّا أو سمعيًّا، ولكـــن تتحد المشاكل في أمر واحد وهو مدى تقبل الأســـرة للطفـــل

ومدى قدرتها على القيام برعايته، فالفرد والطفل ذو الاحتياج الخاص يحتاج إلى مساعدة على الحياة الاستقلالية والاعتماد على النفس وتدريبه على القيام بشئونه الشخصية والعناية بالذات بدرجة تتناسب مع ظروفه الخاصة حتى لا يكون عالة على الآخرين.

فالكفاءة الشخصية بالنسبة للمعاق ذهنيًّا تتمثل في إكسابهم مهارات العناية بالنفس أو الوظائف الاستقلالية لإشباع حاجاتهم، وذلك من خلال تعزيز شعور الطفل بقيمته الذاتية ووجوده الشخصي، وبالتالي الاعتماد على النفس وذلك عن طريق مساعدة الطفل على تنمية مهاراته وقدراته على النطق والكلام الصحيحين، وحثه على الاتصال اللفظي والتفاهم مع الآخرين والتعرف على الوقت والزمن والتنقل والمعاملات المالية والأرقام، والتعرف على أسماء الأشياء وتمييزها وتعلم العادات الصحية السليمة وممارستها للحفاظ على صحته.

كما يحتاج المعاق إلى مساعدته على الثقة بالنفس والضبط الانفعالي وتنمية قدرته البصرية والسمعية والحركية والعضلية وإكسابه بعض المهارات اللازمة لشغل وقت الفراغ وإتقان مهارات الحركة والتوجه والتنقل بالنسبة للمعاقين بصريًّا ومساعدتهم في الاعتماد على النفس، والاتصال بالبيئة والتحكم فيها لإكسابهم الشعور بالأمان.

كذلك الاستعانة بالمساعدات السمعية اللازمة للطفل الأصم لإكسابه مهارات غير النطق والقدرة على الأداء الوظيفي.

(٢٤)

نقص الانتباه عند الأطفال

أعلن باحثون إستراليون أن الأطفال النـــزقين المنـــدفعين الذين لا يهدءون، ويتشتت انتباههم بســـهولة فـــي صـــفوف الدراسة إنما يعانون من حالة موروثة تسمى اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه.

وتزداد هذه الحالة في التوائم المتطابقة.

واضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه يصيب بـــين ٤,٦ في المائة من الأطفال في سن المدرسة، وتم اكتشاف ثلاثـــة جينات لها تأثير معين على اضطراب فرط النشاط ونقـــص الانتباه.

واتضح أن اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه يختلف بين السكان على مقياس ثابت، وهذا له مضامين بالنسبة إلى تشخيص الاضطراب.

وطرق التشخيص المتبعة تعتمد بقوة على عدد أعـــراض الاضطراب الموجودة، وهذا يعني أن الأطفال الـــذين لـــديهم

ثمانية أعراض يشخصون على أنهم يعانون من هذا الاضطراب، بينما أولئك الذين لديهم خمسة أعراض لا يعانون منها، ولذلك فالعلاج هنا يختلف، فقد يكون الاضطراب مجرد تشتت الانتباه أو درجة منه وليس نقص الانتباه، ويعتمد التشخيص على عدة وسائل منها الأذن والفحص عن طريق مثيرات الانتباه في الجسم.

والعلاج يعتمد أساسًا على عدة أساليب نفسية واجتماعية وهو علاج مرن يسمح بعلاج سلوكيات وأعراض هذا المرض أو هذا الاضطراب.

(٢٥)

عدم الإصغاء إلى الآخرين

وهو من أهم المشاكل التي تواجه الأطفال عــدم القــدرة على الإصغاء إلى الآخرين والانتباه لكلامهم، وهــذا يــأتي ضمن تحسين العلاقات الاجتماعية، وعــدم الإصــغاء إلــى الآخرين مشكله تربوية اجتماعية في المقام الأول، وتستطيع أن تغرس في الطفل تعلم الإصغاء والتوكيد وحل النزاعــات والتعاون، فعند الحديث إلى الآخرين يمكن أن يفعل ما يلي:

- الجلوس مقابل المتحدث.
- تبني موقف منفتح وصادق.
- تجنب الحركات التي قد تعيق التركيز.
- النظر إلى وجه المتحدث دائما.
- الاحتفاظ بالصمت والتمتع باليقظة خــلال حــديث الضيف إلى الطفل.
- التعليق على ما يقولوه المتحدث والتعقيب عليه.

- توضيح تفهم مشاعر المتحدث له وتبيين ذلك له والتأكيد على مشاطرته وجهة نظره، ولكن... في نهاية الحديث على الأطفال أن يلخصوا ما قاله المتحدث. وكذلك:
- عدم النقد والإدانة والتوبيخ.
- إعطاء الرأي بصدق وإخلاص وتفكير عميق.
- الاهتمام حقيقة بالآخرين وتقديم الضيافة اللازمة لهم.
- لابد أن يشعر الآخرون بأنهم مُهمون في نظر الطفل.
- يمكن طرح الأسئلة بدلا من الانتقادات أو الأوامر...

(٢٦)

الأنا.. نوع من النرجسية

من الصعب تحديد طبيعة الأنا الحقيقية، ففي خلال القرون الماضية عرفت الأفكار المتعلقة بموقع الأنا تغييرات جذرية، فمر موقع الأنا من الكبد إلى القلب إلى الغدة الصنوبرية أو مواقع أخرى من الدماغ التي اعتبرت مقرا للشخصية والوعي...

ويعتقد علماء النفس أن "الأنا" ليست سوى نظام ذهني معقد جدًّا يسمح لنا بتنظيم المعلومات التي نتلقاها من العالم الخارجي بطريقة فعالة، والأنا تعني وجودا خاصا في شبكة اتصالات بالعالم الخارجي وتفاعلات دائمة مع بيئتنا ومع الآخرين... فالأنا تشكل قدرتنا الإبداعية وحيويتنا وعفويتنا.

وتعتبر فترة الطفولة الفترة العصبية في تطور الأنا، فالطفل الذي يشعر أنه محبوب، ويمتلك نماذج صالحة للتقليد والمحيطين به يشعرونه "أنه موجود وأنه مهم" يمتلك فرصة

ممتازة لصنع صورة إيجابية عن نفسه، ويؤكد ذاته، ويطور بشكل جيد الأنا الحقيقية.

وفي المقابل، فإن الطفل الذي يكبر في بيئة سيطر عليها الخوف واليأس والكراهية واللامبالاة قد يشكل عن ذاته صورة سلبية جدا، يحتفظ بها حين يكبر مما يحتم عواقب وخيمة على شخصيته، فقد يطور "أنا زائفة" أو قناعًا صلبًا يحتمي به من العالم الخارجي أو من شعوره الداخلي بانعدام القيمة، وهناك الطفل الذي عانى من سوء معاملة وعنف جسدي ونفسي تجده مصابًا بشرخ في بنية الأنا وهو شرخ قد يؤدي إلى تحلل الأنا كما نرى في حالات انفصام الشخصية.
وعناصر الأنا عديدة منها:

- القدرة على الإحساس بمجموعة منوعة من المشاعر بطريقة عميقة وقوية وعفوية.
- القدرة على تكوين رأي شخصي.
- التمتع بالكرامة واحترام النفس.
- القدرة على إزالة المخاوف والسيطرة على القلق وتحمل المعاناة.
- القدرة على الوفاء بالالتزامات وتحمل المسئوليات.

- القدرة على الإبداع والإنتاج.
- القدرة على العيش وحيدًا أو على إقامة علاقات وثيقة مع أنا آخر.
- الأنا الحقيقية ثابتة ودائمة في الزمان والمكان.

ويتفق أغلب المتخصصين على أن أفضل طريقة لتطوير صورة إيجابية عن أنفسنا هي التخلص من الأنوات الثانوية السيئة، لنتماثل تدريجيًّا مع النواة الصلبة في الأنا، وهناك بعض الإرشادات لتحسين صورة الأنا النفسية ومنها:

- تجنب التقليل من شأنك أو سوء تقدير نفسك أو التفكير بأشياء سلبية حول نفسك.
- ابذل جهدًا نحو تطوير ذاتك وتنمية شخصيتك كل يوم.
- اكتب على ورقة عشرين تأكيدًا إيجابيًّا حول ذاتك وكررها بانتظام.
- أحط نفسك بأشخاص صالحين للاقتداء بهم.
- لا تتردد في النظر إلى نفسك في المرآة لملاحظة تغييرات وجهك حسب انفعالاتك وحالاتك النفسية.

- القراءة في سير الشخصيات العالمية.
- بهجة النفس ولو مرة واحدة يوميًّا ضروريَّة جدًّا.
- تكريس عشر دقائق كل مساء لاستعراض كل الأفكار والمشاعر التي تنتابك خلال النهار.
- ممارسة الرياضة الفردية ونشاط آخر يرضي حاجتكم.
- دراسة التاريخ والديانات وسير الأنبياء هام جدا.
- تحدث مع الأشخاص الذين لديهم حياة ذاتية ثرية ومعرفة جيدة بذواتهم.
- الحماسة الشخصية مهمة وتحديد الأهداف أهم... وهي أهداف نرغب في الوصول إليها.
- حب النفس شيء طبيعي ما لم يتحول إلى مرض نرجسي.

(٢٧)

قلة الثقة بالنفس

وهذا جزء أساسي من عقدة النقص، إنه إحساس بفقـــدان الحماسة الذي يسكن المرء أحيانا بشكل طبيعي إذ إنه يعكس شعوره بقلة قيمة ذاته.

وتقليل الثقة بالذات يقلل بالتالي من الرغبات والحاجـــات والمشاعر ويعطي قيمة أكبر لرغبات الآخـــرين وحاجـــاتهم ومشاعرهم، ويأخذ الطفل حيزا أقل من المبادرات، ويتـــرك الآخرين يفكرون له، ويقررون مصـــير حياتـــه، وتصـــبح سلوكياته قريبة من السلبية والتبعية والخضوع.

(٢٨)

ارتداء الطفل لملابسه بنفسه

هذه من المشكلات التي تواجه الأسر وهي إما أن تكون ناتجة عن الطفل الذي يحاول الاستقلال عن أمه، ويحاول ارتداء ملابسه بنفسه، أو عن طريق الأم التي تحاول أن تزرع الرجولة في أطفالها...

ولابد أن نعرف أن الطفل البالغ ١٨ شهرا من عمره لا يكون قادرًا على السيطرة على عضلاته بشكل كاف يسمح له بقفل أزراره أو جرار بنطلونه، ولكنه سيكون قادرًا على خلع ملابسه، وهذه هي الهواية التي يمكن أن نتركها للطفل في هذا الوقت... فلنترك الطفل يخلع ملابسه بنفسه ونراقبه لمساعدته عند اللزوم؛ لأنها ستعطيه ثقة أكبر في النفس.

وبعد مرور عامين على ميلاد الطفل سيحاول أن يخلع ملابسه كلها، ويجري عاريا في المنزل وسيكون سعيدًا بمطاردة الأم له؛ لأن ذلك متعة حقيقية له.

ويمكن للأم أن تدرب الطفل في هذا العمر على ارتـــداء ملابسه ولتبدأ بالجورب أو الجوانتي في يده، فالأطفال فـــي مثل هذا العمر يكونون عـــادة تـــواقين لإظهـــار مهـــاراتهم الجديدة، ولذلك يمكن تعليمهم أن يلقوا بغسيلهم المتســـخ فـــي نهاية اليوم في سلة الغسيل، ولابد من توفير مجموعـــة مـــن الملابس التي يمكن أن تعزز استقلاليته عن طريـــق منحـــه فرصة اختيار ما يحبه من ملابس سهلة الارتداء وإضافة إلى ذلك يجب عدم استعجاله في خلع ملابســـه ولابـــد أن تمـــنح الطفل فترة كافيه لخلع ملابسه.

ويجب أن يصبح الطفل قادرا على خلع ملابسه بشكل جيد ما بين عامين ونصف إلى ثلاثة أعوام، ولكنه لن يكون قادرا على قفل الأزرار بشكل جيد، وكذلك الجـــرار الـــذي يتقنـــه الطفل ما بين الخامسة والسادسة من العمل، ولـــذلك يجـــب مساعدة الطفل على ذلك.

(٢٩)

مشكله ضرب الأطفال

يلجأ الكثير من الأمهات والآباء والمدرسين إلى الضـــرب لتربية وتهذيب الطفل وتعويده على السلوك السليم.

ولكن أثبتت الدراسات الحديثة أن ضرب الأطفال بهــدف الحد من السلوك الاجتماعي غير السوي الصادر من الأطفال فإنه ينقلب على المدى الطويل إلى الضد وتــزداد ضـــراوة الأطفال وعنفهم.

فضرب الأطفال في الصغر ينعكس على سلوكهم بعد ذلك بعام أو عامين، ويصبح سلوكهم عدائيًّا إزاء المجتمــع وإزاء أقرانهم المحيطين بهم.

وتؤكد الدراسات أن العقاب الجسدي من الضرب وخلافه الذي يتعرض له الأطفال الصغار يكون بمثابة عامــل إذلال وخضوع ومن شأنه أن يصل بسلوك الطفل من السيئ إلـــى الأسوأ.

وتقترح بعض الدراسات أن العقاب البدني الخفيف يكــون له أثر إيجابي في الأطفال دون الخامسة أو بعدها بقليل عكس الأطفال بعد ثماني سنوات فيكون العقاب الجسدي مؤلم نفسيًّا بالنسبة لهم... ولذلك فالضرب الخفيف غير المؤذي للأطفال من سن ١٨ شهرا وحتى ٦ سنوات لايعد مؤذيًا على المــدى البعيد؛ لأن الأطفال الأصغر سنا يكــون لــديهم إدراك أقــل لنتيجة سلوكهم، ولذلك فإن أولياء الأمور عندما يرون طفلهم يقدم على سلوك شاذ ربما يعرضهم للخطر أو الإيذاء، فــإن ضربًا ضعيفًا على الكف أو الأرجل ربما يكون الحل الوحيد أمامهم.

وقد يكون الضرب ملجأ أخيرا بعد توجيه عدة تحــذيرات مسبقة ثم التلويح بالعصا لعدم تكرار الخطأ، ثم يكون العقاب بالضرب محدودًا بعد ذلك، ويجــب ألا يتعــدى ضــربة أو ضربتين ضعيفتين على الأرداف (بالنسبة للأطفال الكبار).

وتؤكد بعض الدراسات أن هناك حالات يُسْــتَحب فيهــا الضرب ولو على الوجه عندما يجري الطفل وسط الطريــق العام وأمام السيارات؛ لأن هذا الضرب سيولد عنــد الطفــل الحاجة إلى الأمان والسلامة.

ولكن في الإطار العام فإنه لا ينصح باستخدام وسيلة ضرب الأطفال إلا في حالات محدودة وقليلة؛ لأن العنف لا يولد إلا العنف؟!.

(٣٠)

جنوح الأحداث

الجنوح هو الفعل أو السلوك الجانح، والجانح هو الحدث (الطفل أو المراهق) الذي يرتكب عملا خارجًا عن المعايير الاجتماعية وعلى القانون.

ومشكلة جنوح الأحداث من المشكلات النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي تواجه الأسرة والمدرسة والمجتمع التي تهم علماء الاجتماع والتربية والقانون.

وتتعدد أسباب جنوح الأحداث ومنها: الأسباب الحيوية مثل تأخر النضج والتشوهات الخلقية والعاهات الجسمية والأمراض المزمنة، والأسباب النفسية من الصرع والإحباط والتوتر والقلق والحرمان العاطفي والجوع الانفعالي وانعدام الأمن والخبرات المؤلمة والأزمات النفسية وعدم إشباع الحاجات والنمو المضطرب للذات (مفهوم الذات السالب) وعدم تعديل الدوافع والضعف العقلي والضعف الخلقي وتأخر النضج النفسي، والأسباب البيئية مثل أسلوب التنشئة

الاجتماعية الخاطئة والنقص في عملية تعلم القيم والمعايير الاجتماعية والبيئة الجانحة وتأثير الكبار ونقص وسائل الترفيه ومشكلات وقت الفراغ وسوء التربية الجنسية والفقر والجهل والمرض، ومنها ما يكون داخل المنزل مثل أسلوب التربية الخاطئ مثل إفراط اللين والتساهل والإفراط في العقاب والتفرقة في المعاملة واضطراب العلاقات بين الوالدين والطفل، والإهمال والرفض وعدم الاستقرار العائلي وتفكك الأسرة والناحية الاقتصادية والحالة الأخلاقية والعلاقات الانفعالية المضطربة داخل الأسرة، ومن الأسباب البيئية أيضًا مثل قرناء السوء ومشكلات الدراسة والهروب من المدرسة والفشل الدراسي ومشكلات العمل.

ومن أهم أعراض جنوح الأحداث: الكذب والمرض والسرقة والنشل والتزييف والتخريب والشغب والخطورة على الأمن، والهروب من المنزل والمدرسة والتشرد والبطالة والعدوان والتمرد على السلطة وعدم ضبط الانفعالات (حدة الطبع والتقلب) والسلوك الجنسي المنحرف وتعاطي المخدرات والمسكرات والإدمان وغير ذلك من أنواع السلوك الإجرامي، وهناك أيضًا من الأعراض:

الشعور بالرفض والحرمان ونقص الحب وعدم الأمن وعدم فهم الآخرين له والشعور بالعجز الحقيقي أو المتخيل ومشاعر النقص في الأسرة والمدرسة ومع الرفاق والشعور بالمرارة والغيرة نحو واحد أو أكثر من الأخوة بسبب التفرقة في المعاملة والشعور بالذنب، وكذلك اتجاهات الجانح نحو ذاته تتميز بالسلبية نتيجة الخبرات السيئة التي كونها عن نفسه وتقدير الجانح يتميز بالقصور وعدم الواقعية، وهناك نقص البصيرة وعدم التبصر بعواقب السلوك وعدم التعلم من الخبرة وعدم القدرة على الحكم السليم وكذلك الاستهتار بالتعاليم الدينية والقيم الأخلاقية والمعايير الاجتماعية، ويلاحظ أن قلة من الجانحين يكونون أذكياء ولكن صحتهم أقل من المتوسط ولديهم زيادة في النشاط الحركي وعدم الاستقرار وعدم ضبط النفس والاتجاهات الدفاعية والعدوانية ونقص التعاون ومناوأة السلطة والمخاطرة والتمرد والتدخين.

ويمكن الوقاية من جنوح الأحداث من تبني وجهة نظر أصحاب نظرية الدفاع الاجتماعي واتخاذ التدابير الوقائية اللازمة في إطار الأسرة والمدرسة والمؤسسات الاجتماعية المختلفة والاهتمام برفع مستوى المعيشة وبرامج التوعية،

وتضافر جهود الأسرة والمدرسة والإعلام والمجتمع لتفادي أسباب الجنوح.

كما تكمن وسائل الوقاية من محاولة التنبؤ المبكر بالجنوح وتحديد القابلين له باستخدام مقاييس القابلية للانحراف السلوكي واتخاذ الإجراءات التربوية والوقائية النفسية لديهم، وكذلك إعداد المعلم لمواجهة حالات الجنوح ومواجهة الانحراف، وإرشاد الأطفال والمراهقين مع الاهتمام الخاص بهؤلاء الذين يبدون اتجاها مبكرا نحو الجنوح، وتوجيه الوالدين بخصوص عملية التنشئة الاجتماعية للأطفال ومعاملة المراهقين وتوفير المناخ الأسري الآمن والاهتمام بالأحكام التشريعية والتدابير الاجتماعية لحماية الأطفال والشباب من الإهمال والتعرض لأسباب الجنوح.

وهناك أيضًا تدابير وقائية تتمثل في إنشاء مؤسسات رعاية الأطفال والإرشاد النفسي وخاصة الإرشاد الزواجي والأسري وإرشاد الأطفال والشباب.

أما علاج جنوح الأحداث فيتمثل فيما يلي:

- العلاج النفسي الفردي والجماعي، ومحاولة تصحيح السلوك الجانح وتعديل مفهوم الذات عن طريق

العلاج النفسي الممركز حول الطفل مع الاهتمام بعلاج الشخصية والسمات المرتبطة بالجنوح، وكذلك إشباع الحاجات النفسية غير المشبعة وخاصة الحاجة إلى الأمن وإنشاء المزيد من العيادات النفسية المتخصصة في علاج جنوح الأحداث.

- العلاج التربوي والمهني للحدث بالعيش في جو نفسي ملائم يتسم بالصبر والفهم والمساندة والتوجيه السليم نحو سلوك فعال مقبول ومساعدة الحدث الجانح على رسم فلسفة جديدة لحياته، وفي نفس الوقت يجب الاهتمام بإرشاد الوالدين وتصحيح أساليب المعاملة الوالدين.
- العلاج البيئي وتعديل العوامل البيئية داخل المنزل وخاصة شغل وقت الفراغ والترفيه المناسب والرياضة والنشاط الاجتماعي، وتوفير الرعاية الاجتماعية للحدث في الأسرة والمدرسة أو المؤسسة.

فلابد من استخدام كافة إمكانيات الخدمة الاجتماعية في المدارس خصوصًا وفي المجتمع عمومًا للمعالجة الهادئة لجنوح الأحداث وإعادة التطبيع الاجتماعي وتعديل الدوافع والاتجاهات في ضوء دراسات وخطط علاجية مدروسة

والعمل مع الجانحين على أساس من الفهم والرعاية يهــدفان إلى الإصلاح والتقويم.

(٣١)

الإهمال والتخريب في حياة الطفل

قد يؤدي النشاط الزائد للطفل إلى المضـــايقة المســـتمرة وخصوصا بتخريب وتحطيم أثاث المنزل وذلك لكي ينتقم من والده أو والدته أو إخوته، فالانتقام البريء هو وسيلة مثيـــرة لدى الطفل...

فالتخريب في مقدمة وسائل انتقام الطفل؛ لأنـــه الأســـهل والأسلوب الأكثر انتشارا بينهم، فيقوم الطفل باللعب والعبـــث في بعض الأجهـــزة الموجـــودة بـــالمنزل مثـــل التلفزيـــون والبوتاجاز والثلاجة مما يؤدي إلى تخريبها، وهو لا يقصـــد تدميرا أو تخريبا وإنما يريد فقط مضايقة والديه... في كـــل شيء مثل: الأباجورة - جهاز التسجيل أي شيء...

وتأتي هذه الوسيلة التخريبية الانتقامية لإصرار الوالـــدين على المعاقبة البدنية لطفلهما نتيجة خطئه في بعض الأمور.

وكذلك يلجأ الطفل إلى الإهمال واللامبالاة، فالطفـــل قـــد يسمع والدته أو والده ينادي عليه فلا يرد عليهما، ويطلب منه

الوالدين أي شيء فلا يستجيب لهما، وكذلك مع الإخوة فلا يلتفت إليهم ولا ينظر ناحيتهم، ويهمل كل من حوله بشكل ملحوظ، ويستمر في تنفيذ هذه الطريقة إذا شعر أنها تؤتي ثمارها وسببت ضيقا وتوترا لهؤلاء الكبار... فيرد عليهم بأسلوبه الخاص.

(٣٢)

مشكلة اسم الطفل

وهي من المشاكل الهامة التي تواجه أطفالنا، فلابد من اختيار الأسماء الجميلة الرائعة كما أوصانا بذلك رسول الله ﷺ.

وأحيانا بسبب ظروف اجتماعية أو نفسية لدى الأبوين تجدهما يقومان بتسمية طفلهما باسم يخجل منه عندما يكبر، ويمس كرامته، ويجعله مدعاة للاستهزاء والسخرية بين أصدقائه وزملائه وذويه...

فالاهتمام من قبل الوالدين باختيار اسم المولود يعزز مكانة الطفل، ويعطيه ثقة في نفسه وفي مستقبله فلا يسبب له ذلك الاسم حرجًا أو سخرية...

ويجب أن نتخلص من التقاليد العائلية التي تعتني بنقل أسماء الآباء أو الأجداد إلى الأبناء، حتى لو كانت مثل تلك الأسماء لا تمت بصلة إلى الواقع وتسبب لحاملها حرجًا وأزمة نفسية.... ولذلك...

فالحل يكمن في اختيار اسم المولود من بين آلاف الأسماء الجميلة تطبيقا لوصية الرسول العظيم ﷺ حين قال: "إنكم

تدعون يوم القيامة بأسمائكم وأسماء آبائكم فأحسنوا أسماءكم"
صدق رسول ﷺ.

(٣٣)

الفطام ليس مشكلة

فطام الطفل من الرضاعة الطبيعية مشكلة تواجه الكثير من الأمهات والأسر... ولكنها ليست مشكلة على الإطلاق...

فكلمة فطام تعني انقطاع علاقة ما بين الطفل وأمه ونعني بدء مرحلة أخرى من العلاقة التي تربط الطفل بأمه...

فالرضاعة الطبيعية من ثدي الأم هي علاقة متواصلة علاقة حب وعطف وحنان ومودة وعلاقة نمو وغذاء للطفل من أمه فتتكون مشاعر الطفل وترتبط بينهما العلاقة السامية...

ومدة الرضاعة الطبيعية هي عامين كاملين يرضع فيهما الطفل، ويأخذ غذاءه من صدر أمه، ويأخذ معه كل إحساس بالأمن العاطفي والنفسي والحياتي... ولقد أمرنا الله تعالى بإتمام الرضاعة الطبيعية للطفل لمدة عامين...

ويقول بعض علماء النفس والنمو إنه عند الرضاعة من صدر الأم يسمع الطفل دقات قلب أمه، وهذه الدقات تمثل له

نوعًا من الاطمئنان والراحة النفسية وتنمي في مخه خلايا خاصة تجعله أكثر سلامة من الناحيتين الصحية والنفسية..

ولذلك فالفطام يأتي لقطع هذه الصلة، فهو ليس مجرد قطع الحليب، ولكنه إحساس بالحرمان من أمان وحنان الأم...

فالفطام يبدأ بمقدمات تكره الطفل على الابتعاد عن ثدي أمه حيث يصوره الآباء و الإخوة بصورة سيئة وتستعين الأم بالشطة والملح والصبار وغيرها من المواد التي تسبب للطفل كره هذه الرضاعة وهذا الثدي، وهذا في حد ذاته تعذيب نفسي للطفل يقطع صلته فجأة بمصادر حنانه وحبه، ولذلك فالأم قد تتألم حتى يشفق الطفل عليها، ويبتعد عن صدرها، بل وقد تتصنع البكاء، وكل ذلك يسبب آلاما نفسية في قلب الطفل.

ولكي تمر هذه العملية بسلام وهدوء ينصح الخبراء باتباع ما يلي:

١- تعويد الطفل على الرضاعة الصناعية مبكرًا مع الرضاعة الطبيعية، قبل الوصول إلى مرحلة الفطام...

٢- يجب ألا يتم الفطام فجأة... بل بمقدمات طويلة...

٣- تعويد الطفل على تناول وجبته مع أي شخص آخر غير الأم مثل الأب والأخوات.

٤- إعطاء الطفل بعض أنواع العصائر والسوائل مع تعويده على الحليب الطبيعي والصناعي.

٥- قبل شهر من بداية الفطام، لابد أن تقلل الأم من فترة الرضاعة، بحيث ينفصل الطفل عن صدر الأم صباحًا مع استمرار الرضاعة بقية اليوم.

وبهذا تكون عملية الفطام عملية سهلة ميسورة لا تسبب ألما نفسيًّا للطفل ولا تسبب رواسب خطرة أو مشكلات للطفل ولا للأم...

وبهذا يجتاز الطفل هذه الفترة بسلام وطمأنينة وتبدأ مرحلة جديدة من الحب والحنان للطفل داخل الأسرة.

(٣٤)

الشخير أثناء النوم

الشخير مرض مزعج يؤرق نوم المصاب به، ويصاب به واحد من كل ثلاثة من الرجال....

ومعظم الذين يعانون من الشخير أثناء النوم يعانون من زيادة في الوزن، وكما تتراكم الشحوم في خلايا الجسم بعامة تتراكم في الغلصمة، ذلك الحاجز العضلي الذي يفصل الحنك عن البلعوم، وكي يمر الهواء بكل حرية من المنخرين إلى الرئتين، يجب أن يكون هذا الحاجز مشدودًا وذا مساحة كبيرة كما لدى الصغار ونحيلي القامة...

أما عندما تتراكم الدهون في هذا الحاجز، كما لدى الأطفال ذوي السمنة، فإن الهواء يجد صعوبة في المرور عبر البلعوم، ما يؤدي إلى اهتزاز الغلصمة واللهاث أثناء الشهيق وحدوث ذلك الصوت المزعج المعروف بالشخير..

والمصاب بالشخير ينقطع نفسه بصورة متكررة، ويضطرب نومه، وعلى المدى الطويل تبدأ مضايقات في

القلب والأوعية الدموية مثل ارتفاع ضغط الدم، كما تظهر مشكلات متعلقة بزيادة الوزن وارتفاع نسبة السكر في الدم، ويحدث ذلك كله بسبب عدم وصول كمية كاملة من الأوكسجين إلى الخلايا مما يؤدي إلى اضطراب عمليات الاحتراق فيها.

والعلاج ضروري سواء بالجراحة لاستئصال جزء من الغلصمة، ويجب أن يكون جزءًا صغيرا جدًّا حتى لا تتسبب الجراحة في تغيير صوت الطفل المريض، ويكون التدخل الجراحي ملجأ أخير للطبيب، ولابد من اللجوء إلى أشعة الليزر وخصوصا للأطفال، فهذا الليزر يقضي بإحداث فتحتين في جانبي اللهاة يؤدي تقلصهما إلى تقليل حجم الغلصمة وبالتالي يسهل مرور الهواء والقضاء على الشخير.

ولابد من سرعة علاج الأطفال حتى لا يؤثر الشخير على صحتهم ويمرضهم.

(٣٥)

مشكلة تقويم أسنان الأولاد؟!

كثير من الأطفال يولدون بأسنان بارزة إلى الأمام بشكل يشوه وجوههم وابتسامتهم... وهذه مشكله يعاني منها كثير من الأطفال...

وتأتي هذه الأسنان البارزة أحيانا نتيجة بعض العادات السيئة مثل استمرار الطفل مص أصابعه رغم تجاوزه السنة السادسة من عمره، فتميل أسنان الفك العلوي إلى النمو نحو الأمام، وكذلك ضغط الطفل بلسانه على أسنانه اللبنية عندما يبلع....

ولكن للوارثة الدور الأكبر في نمو الأسنان بارزة، فقد يرث الطفل ذلك عن والده وفمه الصغير عن أمه مما ينتج احتمال وجود هذه المشكلة.

وكذلك النمو الفوضوي للأسنان من أهم مشاكل الطفل التي تحتاج إلى تقويم؛ لأنها تتسبب في مشكلة تسويس الأسنان نتيجة تراكم بقايا الطعام، وكذلك قد لا ينطبق الفكان

العلوي والسفلي على بعضهما تماما خلال عمليـــة المضـــغ وبهذه الحالة يمكن أن تتكشف الجذور وتصبح ضعيفة.

وحل المشكلة بسيط، فيجب على الطفل أن يزور طبيـــب الأسنان مرة على الأقل في السنة، وعلى طبيـــب الأســـنان اكتشاف وجود تشويه أو نمو غير صحيح للأسنان، وبالتالي يقرر هل يقوم بإجراء عملية تقويم الأسنان في فم الطفـــل أم لا؟...

ويبدأ طبيب الأسنان عادة بتقويم التشوه، ويضبط انغـــلاق الفكين على بعضهما بوضع جهاز تقويم الأسنان في فم الطفل وذلك في ما بين سن الخامسة والسادسة من العمـــر أحيانـــا، ومن الممكن أن تكون تلك الفترة بين العاشرة والثانية عشرة من العمر.

وهناك جهاز ثابت أو جهاز متحرك للتقـــويم، فالجهـــاز المتحرك يثبت عادة خارج الفم وعلى الطفل أن يضعه بنفسه في كل الأوقات ليلا ونهارا.

أما الجهاز الثابت لتقويم الأسنان، فيوضـــع عـــادة علـــى الأسنان الثابتة التي تنمو بعد الأسنان اللبنية، ولهذا الجهـــاز فوائد جمة في تقويم الأسنان من الناحية الجمالية، فهو يثبـــت

بواسطة حلقات معدنية مباشرة على الأسنان، وقد استبدلت حاليًا الأجزاء المعدنية منه بأجزاء مصنوعة من السيراميك أو من الراتنج بلون الأسنان.

ويمكن أن تستعمل بعض الأجهزة شبه المتحركة التي ترتكز على سقف الحلق، وكل ذلك حسب إقبال وحب الطفل لأيهما، أي على الطفل أن يختار الجهاز الذي يتكيف معه...

وينصح بعدم تناول السكريات والحلوي والعلكة عندما يضع الطفل جهاز التقويم في فمه، وعليه أن ينظف أسنانه بالفرشاة بعد كل وجبه طعام بشكل دقيق جدًّا تجنبًا لتراكم بقايا الطعام، ومن ثم حدوث التسوس.

فتقويم الأسنان شيء ضروري للأطفال من أجل النمو السليم لأطفالنا وشكلهم الجمالي.

(٣٦)

طريقة تغذية الطفل

إذا كانت النظريات الحديثة تقول إن إرغام الطفل علـــى الإكثار من الطعام لزيادة وزنه؛ لأنه يبدو نحيفا أمر خاطئ؛ لأن نحافة الأطفال لا تدعو للقلق طالما يتمتع الطفل بالحيوية والنشاط، وطالما أن عضلات الطفل تنمو بصورة طبيعيـــة، لذلك لا داعي لقلق الأسرة حين ترى الطفل أنحف من بـــاقي الأطفال ولا داعي لإرغامه على تناول الأطعمـــة المشـــبعة بالدهون والنشويات بحجة زيادة وزنه؛ لأن هـــذه الأطعمـــة مضرة أكثر مما هي مفيدة؛ لأنها تمـــلأ الجســـم بالســـعرات الحرارية الخالية من أي قيمة غذائية، ولكن إذا شعر الطفـــل بالخمول أو عدم النشاط فالأفضل عرضه على الطبيب؛ لأن نحافته قد تكون لأسباب مرضية.

وعادة ما يرفض الطفل الطعام الذي تقدمه الأســـرة لـــه، ويفضل أصنافا عديدة من الأطعمة والوجبات مما يتسبب في خوف الأسر من انعكاس ذلك على صحة الطفل....

ولا داعي للقلق إذا رفض الطفل تناول أنواع مختلفة من الطعام مثل البيض مثلا... فيمكن إدخال البيض في أنواع أخرى من الأطعمة مثل الكيك والبيتزا وغيرها...

ويجب أن يأكل الأطفال وقتما يحبون فهم عادة في حاجة إلى خمس وجبات: الإفطار ووجبة خفيفة بين الإفطار والغداء ثم الغداء ووجبة خفيفة بين الغداء والعشاء... ثم العشاء...

وبعض الأطفال يرفضون تناول الخضروات، ويجب عدم إجبارهم على ذلك، ولكن يمكن إضافة الخضروات بصورة تدريجية خطوة بخطوة، فيمكن إضافة الخضروات إلى البطاطس وغير ذلك حتى يعتاد عليها الطفل خصوصا في الشوربة ووسط المكرونة التي يحبها الأطفال.

ويستحب ألا يتناول الأطفال طعامهم أمام جهاز التلفزيون، فلقد أثبتت الأبحاث أن تناول الطعام أمام جهاز التلفزيون يؤدي إلى زيادة الوزن وهذا بالطبع ضار بصحة الطفل خصوصا، وهذه الظاهرة منتشرة، ويجب ألا نقلل من أهميتها.

طريقة تقديم الطعام للأطفال بعد الولادة:

كما رأينا حليب الأم بحد ذاته كاف لمعظم الأطفال حتى بلوغهم، وإذا لاحظت الأم أن وزن الطفل دون المعتاد لابد وأن تبدأ في إعطائه رضعات إضافية متكررة، فإن لم يتحسن وزن الطفل فهذا يعني أنه يحتاج إلى غذاء إضافي إلى حليب الأم...

وإذا وصل الطفل إلى عمر ستة شهور فإنه حتما يحتاج إلى غذاء إضافي...

وتبدأ الأم في تقديم الغذاء المكمل للطفل بإدخال الأطعمة كل نوع على حدة تدريجيًّا مثل:

- ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من مزيج الحبوب الجاهزة مثل الأرز والقمح والذرة المطبوخة بالماء أو الحليب.
- الفاكهة الطازجة المهروسة مثل الموز.

ويتم الانتظار حتى يتعود الطفل على نوع معين من الطعام ثم يتم إدخال أنواع أخرى، ولا يتم إجبار الطفل على تناول الطعام، ويتم استعمال الملعقة والفنجان لإطعام الطفل.

- عند وصول الطفل لسن 9 شهور من العمر فإن الأطعمة الإضافية تقدم من مرتين إلى أربع مرات يوميًّا بجانب الرضاعة الطبيعية.
- يقدم الطعام مهروسا في المرة الأولى، ثم يقدم بعدها مقطعًا قطعًا صغيرة، ويشارك الطفل الأسرة في الطعام عند بلوغه السنة من العمر، فيُقدم الطعام للطفل من خمس إلى ست مرات في اليوم كوجبات صغيرة؛ لأن معدة الطفل صغيرة جدًّا...
- لابد أن نحرص على أن يكون طعامه مغذيًا، ويحتوي على عناصر غذائية مثل مزيج مؤلف من مصدر بروتيني حيواني مثل الحليب والبيض والسمك مع مصادر نشوية مثل الأرز أو البطاطا، ومزيج مؤلف من مصدر نباتي مثل البقول مع مصادر نشوية كالحبوب، وذلك طبعًا بعد تقشير البقوليات وطهيها جيدًا حتى نتجنب عسر الهضم والمغص لدى الطفل.

- إذا لم تتمكن الأم من تحضير المأكولات الطازجة يتم إعطاء الطفل بين الرضعات الفاكهة والخبز والبسكويت والخضار.
- يجب ملاحظة أن جميع الأطفال بحاجة إلى أطعمة غنيه بفيتامين أ ومصدره حليب الثدي والفاكهة والخضار وخاصة الورقية منها مثل السبانخ والجزر والبندورة والليمون.

قواعد تغذية الطفل من ١,٥ - ٣ سنوات

وهذه الفترة هي التي توضع فيها الأسس السليمة والصحيحة لمستقبله الغذائي والصحي مثل:

- تشجيع الطفل على تكوين عادات غذائية سليمة تدعم نموه بتقديم المأكولات الغذائية المفضلة لديه وذلك بتجنيبه الحلويات المركزة والأطعمة التي لا تحتوي على قيمة غذائية بل هي سعرات حرارية فقط.
- تعويد الطفل على تناول ثلاث وجبات أساسية في اليوم ولابد من توضيح أهمية الفطور له.

- ضرورة أن يكون الغذاء صحيًّا بمجموعات غذائية تضمن للطفل النمو والحماية حتى لا تسبب السمنة للطفل.

من عمر ٤ – ٦ سنوات:

لابد من اختيار الأطعمة التي تساعد الطفل على التطور الفكري والجسدي وتحدد مقدرته على الأداء السليم في البيت والمدرسة ولذلك يتم اختيار أطعمة تحتوي على عناصر غذائية مفيدة للطفل.

ولابد من الاستمرار على وجبه الفطور؛ لأنها الوجبة الأساسية التي تزيد من النشاط الفكري وخصوصا خلال السنة الدراسية.

ولابد أن نترك الإصرار على أن يكمل الطفل كل ما أمامه من غذاء بل يتم تشجيعه على تناول الطعام.

ولابد أن يتكون الطعام من:

- مجموعة الخبز والحبوب والنشويات.
- مجموعة الحليب ومشتقاته.
- مجموعة اللحوم وبدائلها.
- مجموعة الخضار والفاكهة.

من سن ٧- ١٠ سنوات:

يجب الحرص على أن يتناول الطفل وجبات غذائية متوازنة؛ لأنه يحتاج إلى النمو والتطور وإلى وحدات حرارية أكثر ولا يقوم الطفل بشراء مأكولات من خارج المنزل.

(٣٧)

حاجة الطفل من البروتين

البروتينات أحد العناصر الرئيسية لبناء الأجسام لدى الأطفال، وهم يحتاجونها بشدة، وتوجد البروتينات الحيوانية في اللحوم والأسماك والدواجن والبيض، وهي تشكل أفضل هيكل توازني لنمو الطفل...

ولكن لا توجد ثمة فائدة في إعطاء الأطفال كميات كبيرة من البروتينات، بل على العكس فإن هذه الزيادة في غذاء الطفل في عمر منخفض تعمل على تنشيط التمثيل الغذائي والوظائف الكلوية بشكل لا فائدة منه...

وحليب الأم يمثل مصدر غذاء الطفل المتكامل حتى عمر ٤ شهور، ويحتوي على جرام واحد في كل ١٠٠ مل من البروتينات، في لبن الأم، وحاجة الطفل للبروتينات في عمر السنتين تقدر بـ ١٥ جراما في اليوم ولكن الاستهلاك أعلى بنسبة ثلاثة أضعاف.

وتؤدي زيادة البروتين في الطعام إلى الإخلال في توازن البروتينات والدسم والكربوهيدرات، وعلى الجسم أن يتصرف في هذه الزيادة وخصوصا الأحماض الأمينية، فيحولها الجسم إلى سكريات ودهون تسبب السمنة والبدانه المبكرة...

ولذلك فإن البروتينات هامة جدًّا لنمو الطفل ولكن في الحدود المعقولة حوالي ١٥- ٢٥ جرام يوميًّا وهذا في حد ذاته يناسب الأطفال الذين يعتبرون أطباء أنفسهم فلا تضغط عليهم للحصول على مزيد من اللحم خوفا من البدانة المبكرة، بل يجب الإكثار من الخضروات والفواكه لتحقيق غذاء متوازن.

(٣٨)

مشكلة وجبة الإفطار عند الأطفال

وجبة الإفطار من الوجبات الهامة لدى الطفل حيث تساعده على التركيز والنشاط في المدرسة، ويستطيع من يتناول طعام الإفطار القيام بالعمل المطلوب منه وتنفيذه بسرعة وبدون أي تعب.

ووجبة الإفطار تساعد على الانتباه طوال اليوم ومن المعروف أن الانتباه تقوم عليه عمليات الإدراك والتذكر والتفكير والتخيل.

فهناك علاقة مؤكدة بين تناول الفرد لوجبة الإفطار وبين بعض العمليات العقلية العليا.

والأطفال لا يقبلون على وجبة الإفطار لعدة أسباب منها ضيق الوقت في الصباح وعدم تناول الطعام لفقدان الشهية صباحا، والعادات الأسرية المختلفة.

وتؤكد الدراسات ضرورة وجود وجبه غذاء متوازنة بها مصادر غذائية تمد الطفل بالفيتامينات؛ لأنها قابلة للذوبان في

الماء، وكذلك بها السعرات الحرارية التي يؤدي نقصها إلى انخفاض الأداء الفعلي والجسمي للأطفال.

ويجب تناول وجبه إفطار خفيفة وسريعة مهما كان ضيق الوقت، تحتوي على كمية من السعرات والفيتامينات تكفي لمد الطفل بالعناصر الغذائية وتساعده على القيام بالنشاط المطلوب منه في الفترة الصباحية من دون أن تتأثر قدراته الجسمية والعقلية حتى يحين وقت الغذاء.

وهناك من يطرح كوب الحليب كحل سريع لمشكلة ضيق الوقت والهرولة صباحًا ولتأمين قدر من المصادر الغذائية يضمن للجسم كفاءته وقدرته على العمل حتى يحين وقت الغداء.

فلابد أن يشرب الأطفال الحليب قبل الذهاب للمدرسة؛ لأنه يرفع مستوى الأداء والتحصيل ١٠%، ويقلل الخطأ بنسبة ٤٠% لدى الأطفال.

فيجب التركيز على تناول الأطفال وجبه الإفطار ولو بكوب لبن قبل الذهاب للمدرسة.

(٣٩)

اليانسون صديق الأطفال

اليانسون مشروب لذيذ، فشرابه الساخن يجلو الصـــوت، ويعالج مشاكله، وقليل من اليانسون أو الآنسيون على الحلوى يكسبها مذاقًا طيبًا.

فاليانسون يحتوي على صيدلية طبيعية كاملة، فهو يحتوي على عناصر كيماوية مثل الكريوســول والألفــابينين التــي تنظف القصبات الهوائية من الإفرازات المخاطيــة وتعمــل كمشعات، ولذلك فهو مفيد جدًّا في علاج الســعال وتخفيــف حدة النوبات الربوية والتهابات القصبات الهوائيــة والجهــاز التنفسي الجلدي.

كما يستخدم اليانسون في الوقاية من الأمراض العصبية.

واليانسون نبات يتبع الفصيلة الخيميــة، ويطلــق عليــه الأنسيون وموطنه الأصلي حوض البحر المتوسط وانتشرت زراعته في أوربا وروسيا وأسبانيا وتركيا.

وتحتوي بذور اليانسون على زيت طيار بنسـبة ٣,٢%، ومن أهم مكوناته مادة أثينول وميثيل شـافيكول وتكونـات ٨٠-٩٠% من مكونات الزيت الطيار.

ويستعمل اليانسون طبيًّا كطارد للغازات المسببة للانتفـاخ والمغص وخاصة عند الأطفـال، ولـذلك يعطـى المنقـوع المخفف منه بكميات قليلة للرضع الذين يعانون من المغص، أما الأطفال الأكبر عمرا فيمكنهم البدء بتناول مستحضـرات خفيفة ثم زيادة الجرعة منـه، ويحتـوي اليانسـون علـى عنصرين يشبهان هرمـون الأسـتروجين همـا الـديانيتول والفوتوانيتول، وهـي السـبب فـي إدرار الحليـب عنـد المرضعات، وينصح بإعطائه للحوامل ليقيهن مـن الغثيـان الصباحي، وينفع اليانسون في علاج حالات الصداع النصفي.

ولذلك فهو بحق مشروب صديق للأطفال.

(٤٠)

الشيكولاتة: بين الفوائد والمضار للطفل

تشكل الشيكولاتة بالنسبة إلى الكثير من الأشخاص المدمنين عليها وجبة مهمة لا يمكن الاستغناء عنها وخاصة الأطفال.

فالأطفال يحبون الشيكولاتة بصورة كبيرة، وهي هامة بالفعل لهم لاحتوائها على سعرات حرارية كبيرة.

ولكنها قد تسبب البدانة للأطفال... الذين لا يجدون طعما لليوم الذي يمر عليهم من دون أن يتناولوا هذه الحلوى اللذيذة الطعم الشهية بالنسبة لهم.

وقد أثبتت بعض الأبحاث أن مسحوق الكاكاو الذي تصنع منه الشيكولاتة يحتوي على مادة مزيله للتوتر...

وأثبتت أبحاث أخرى في معهد علوم الأعصاب في سان دييجو في ولاية كاليفورنيا أن للشيكولاتة خطر كبير، إذ اكتشف الباحثون هناك أن الكاكاو يحتوي على مواد مخدرة مشتقة من القنب الهندي المعروف بالحشيشة، ولأجل ذلك

يشعر المدمن على الشيكولاتة بنوع من النشوة عند تناولها... فالشيكولاتة تعد مخدرًا لذيذًا للأطفال... ورغم ذلك لم يثبت أنه مخدر مؤذي ولم يحذر علماء سان دييجو الأطفال من تناول الشيكولاتة لحسن الحظ...

(٤١)

التفاح مفيد جدًّا

التفاح مفيد جدًّا للكبار وللصغار... فهو غــذاء نمــوذجي لسد الجوع... والمثل الإنجليزي يقول "كُل تفاحة يوميًّا فــلا تضطر لزيادة الطبيب أبدًا" والتفاح عــدة أنــواع وأشــكال وفوائد.

فهناك التفاح الأخضر الذي يتميــز بحموضــته العاليــة وملمسه الصلب والذي يعد نموذجيًّا لسد الجوع كونه مشــبع بمردود حراري ضئيل لا يتجاوز ٥٤ سعرة حرارية في كل ١٠٠جرام، كما أن ٨٦% منه ماء.

وكذلك فالتفاح غني بالبوتاسيوم والفيتامينــات والمعــادن والألياف والتي تجعل منه فاكهة ممتازة ينصح بتناولها لكــل من يشكو سوء الهضم أو الإمساك.

والتفاح يحتوي على ألياف تسمي "بكتين" وأملاح معدنيــة تساعد على طرد الدهون من الجسم، وتحول دون تراكمهــا في المجاري الهضمية وبالتالي يمنع انتشارها في الدم.

كما أن تناول التفاح بمعدل حبتين إلى ثلاث يوميًّا يعني الحماية من التعرض لأمراض القلب في المستقبل.

ويفضل تشجيع الطفل على تناول التفاح ونقدم له التفاح بدون تقشير؛ لأن قشرة التفاح يتركز فيها فيتامين **E** وفيتامين **C** بمعدل ٥ مرات عن لب التفاح.

(٤٢)

شرب الشاي وأهميته لدى الأطفال

الشاي كان قديمًا حكرًا على الطبقات الثرية القليلة، والتي اعتبرت أن هذا الشاي ليس للعامة، وذلك لقدرته على شفاء الحمى وأوجاع المعدة وداء النقرس، وغيرها من الأمراض. والشاي يسبب راحة للمرء من أكثر من مجرد ضغط يوم عصيب، فالعلماء يربطون بين تناول الشاي وتقليص أخطار كل شيء من انحلال الأسنان وحتى النوبات القلبية والسكتة الدماغية.

ولذلك ينصح الخبراء بضرورة تناول الطفل ولو كوب شاي واحد يوميًّا في الصباح مع اللبن أو الإفطار.

ونبتة الشاي هي مصدر غني لفصيلة من المواد تسمي **Flavonoido** وهي المواد ذاتها التي يعتقد العلماء بأنها تجعل أغذية مثل الحمضيات والتبركولي (نوع من القرنبيط) مكافحة للأمراض، وتظهر دراسات أولية أن هذه المواد المضادة للتأكسد يمكن أن تحمي القلب من خلال تخفيض

مستويات الكوليسترول، وقد اكتشف بـاحثون يابـانيون أن مستوى كوليسترول (LDL) السيئ انخفـض لـدى فئـران المختبر بعد إعطائها حامض التنيك الموجـود فـي الشـاي الأخضر، على الرغم من إخضاعها لنظـام غـذائي غنـي بالكوليسترول.

فمستوى الكوليسترول في الدم ينخفض مع شرب الشـاي الأخضر...

وللشاي فوائد كثيرة فهو يساعد في مكافحـة السـرطان، فهناك صله بين استهلاك الشاي وتقلص خطـر سـرطانات الأعضاء الهضمية والمسالك البولية...

فالشاي، ولو بكوب واحد يوميًّا، هام جدًّا للأطفال سـواء أكانوا ذكورًا أم إناثًا، فلا نحرم أطفالنا من فوائد الشاي بدون إسراف.

(٤٣)

احذر من التدخين السلبي للأطفال

أثبتت الدراسات أن أطفال الأهالي المدخنين يكونون أكثر عرضه لتعاطي التدخين، وذلك بنسبة تزيد عن ثلاثة أضعاف ما هي عليه لدى أطفال الأهالي غير المدخنين...

وهناك دراسات أثبتت وجود ارتباط مباشر بين تدخين الأهل وإصابات السرطان التي يعاني منها أطفالهم، كما أثبتت دراسة في جامعة بيرمنجهام شملت أكثر من ١٥٠٠ طفل توفوا نتيجة إصابتهم بشكل من أشكال السرطان، وتبين أن ما نسبته ٥٠% من هؤلاء الضحايا كانوا لآباء يدخنون أكثر من ٤٠ سيجارة يوميًّا وأن ٢٠% منهم كانوا لآبائهم يدخنون ١٠ سجائر يوميًّا..

والتدخين السلبي هو أن يتم تدخين الآباء والأمهات قرب الأطفال أو في مجالسهم، أو في أماكن مغلقة، مما يتسبب في وصول سموم التدخين إلى رئة الأطفال الأبرياء،

مما يتسبب لهم في أمراض عديدة تصيب الجهـــاز التنفســـي للأطفال وتصيب جهازهم الهضمي.

(٤٤)

اضطرابات النوم عند الأطفال

قد يعاني الأطفال من اضطرابات أو مشكلات النوم، وتعود هذه المشكلة إلى عدة أسباب منها حالات القلق التي تعاني منها الأطفال، ومنها ما يرجع إلى صعوبة التفاهم بين الأم والطفل.

فأكثر من ٢٠% من الأطفال يعانون من اضطرابات النوم التي تزعج الآباء والأمهات وتقلقهم؛ لأن هذه المشاكل تتطلب التعامل مع الطفل الذي يستيقظ باستمرار وبشكل متكرر أثناء الليل وأحيانا بفزع كبير.

فالقلق واضطرابات النوم التي تصيب الأطفال تنتج عن وجود علاقة متزعزعة وغير مستقرة مع أمهاتهم وشعورهم بعدم الأمان وهم في أحضانهن.

ويحتاج الجسم للنوم بشكل أساسي بمعدل ٧ -٩ ساعات يوميًّا عند البالغين وتصل إلى ١٢ ساعة عند الأطفال، فالطفل يقضي معظم وقته نائما في الأشهر الأولى من

حياته... فالنوم وسيلة طيبة لراحة أجهـزة الجسـم وقـواه ولتحقيق التوازن الأساسي لكي تعاود نشـاطها ثانيـة كـل صباح، ولذلك فالنوم شيء أساسي للأطفـال ولا يقـل عـن ٩ساعات يوميًّا عند الطفولة المتأخرة.

وهناك بعض الخبراء الذين ينصحون لنوم هادئ بما يلي:

- استعمال الوسائد المصنوعة من النسيج الناعم هـام جدًّا وكذلك ضغط الوجه على غطاء الوسـادة لا يخلف أي تجعيدات على الوجه، ولذلك فإن أغطية السرير الملائمة وأغطية الوسائد لابـد أن تكـون قطنية وذلك للعمل على راحة واطمئنان واسترخاء الجسم وعضلاته.
- النوم والرأس مرفوع قليلا يخفف من انتفاخ الوجه الصباحي عند الأطفال وهذه الطريقة تعتمد علـى قوانين فيزيائية هي قـانون الجاذبيـة الأرضـية، ويلعب الإجهاد دورًا في ذلك، إذ تميل للبقـاء فـي نسيج الوجه وخصوصا تحـت العينـين إذا كـان مستوى الرأس أخفض من مستوى الجسم، ولتفادي

هذه المشكلة ينصح بالنوم على وسادة تجعل الرأس مرتفعة قليلا عن مستوى الجسم.

- ويجب منع الأطفال من تناول السوائل والمشروبات والمواد المالحة قبل النوم؛ لأنها تساعد على احتباس السوائل وتجمعها داخل الأنسجة الخلوية وبين الخلايا فيظهر الوجه منتفخا في الصباح، ويعود إلى حالته الطبيعية بعد مرور فترة على الاستيقاظ صباحا، وكذلك يجب منع البنات من استخدام الكريمات ومواد المكياج قبل النوم؛ لأنه إذا كانت بشرة البنات دهنية فيكون استخدام الكريمات خطرا عليهن؛ لأنها تغلق مسام البشرة وقد تسبب طفحًا جلديًّا، ويجب استخدام المواد المرطبة والمغذية التي تجعل مسام البشرة مفتوحة بشكل يضمن تبادل المواد عبر البشرة وتصريف العرق وعدم احتباسه.

- كذلك غرف النوم يجب أن تكون هادئة بعيدة عن الضوضاء، ويفضل عدم النوم أثناء مشاهدة التلفزيون، بل يفضل الإصغاء للموسيقي الهادئة أو

قراءة القصص الكلاسيكية، ولتكن الأضواء خافتة والألوان الخاصة بالستائر هادئة خفيفة.

ومن المهم جدًّا أن ننظم نوم الطفل في مواعيد منتظمة كل مساء، وأن نحرص على عدم تناول المنبهات والطعام الثقيل قبل النوم، ولابد أن تكون هناك فترة بين تناول الطعام وموعد النوم.

وكذلك يجب تجنب العمل المجهد قبل النوم؛ لأنه يعمل على تنشيط الخلايا العصبية وبالتالي لا يكون هناك نوم مريح.

ولقد نصح خبراء صحة الطفل الأمهات والآباء منذ عام ١٩٩٢م بضرورة وضع الطفل على ظهره عند النوم؛ لأن ذلك يقلل من أخطار النوم على بطنه بنسبة ٤٠% حيث قلت وفيات الأطفال المفاجئة في المهد حوالي أربعين بالمائة منذ عام ١٩٩٢م وحتى الآن، ورغم أن بعض الأطفال يشعرون بارتياح كبير للنوم على بطونهم والأهالي المجهدون يكونون أحيانا على استعداد لفعل أي شيء يساعد الطفل على النوم، غير أن ذلك يمثل خطرا على الطفل خاصة الوفاة المفاجئة، ومن الضروري جدًّا أن يوضع الطفل على ظهره حتى يبلغ

ستة شهور على الأقل والأفضل أن يستمر نائما على ظهره حتى يبلغ العام الأول من عمره.

ومن عمر الطفل منذ السنة الأولى وحتى الثالثة لابد من تعويد الأطفال على الذهاب إلى أَسِرَّتهم في الوقت المحدد وبلا تأخير، عن طريق عدة طرق متنوعة منها:

- طمأنة الطفل إذا كان يستيقظ دون مرض أو عطش، فيجب احتضانه وطمأنته وإعادته إلى فراشه وتغطيته جيدا.
- الحزم مع الطفل مع انتهاء عملية الطمأنة وتركه في سريره ولو كان لا يزال يبكي، وإذا لم يهدأ ارجعي إليه بعد 5 دقائق وذلك لطمأنته ثم كرري ذلك كل 5 دقائق حتى يهدأ في النهاية، وبعد ثلاث أو أربع ليال سيتعود الطفل على ذلك، وينام وحيدا...
- يتبادل الأب مع الأم زيارة الطفل في فراشه وتهدئته.
- مكافئة الطفل الملتزم بالنوم الهادئ وعدم البكاء بأساليب تشجيعية عديدة، وهو بمثابة رشوة للطفل.

- يتم تعويد الطفل على إحضار ما يطلبه أثناء النوم من شرب أو لعب وذلك بإضاءة مصباح في حجرته وتوفير هذه المتطلبات بالقرب منه.
- إذا لم يتعود الطفل على النوم بمفرده، يجب استغلال النوم النهاري بتعويده وتدريبه على النوم بمفرده.
- يجب البعد عن الطفل بعد تنويمه تدريجيًّا خطوة بخطوة.
- وضع نظام محدد لوقت النوم بعد الاستحمام أو الاغتسال.
- يمكن قص حكاية قبل النوم للطفل لتساعده على الاسترخاء.
- يجب تقديم موعد نوم الطفل ليكون مبكرا عن موعد نوم الأسرة بحوالي ساعة إلى ساعتين حتى يتم متابعته.
- تعويد الأطفال على قص حكاية جميلة سعيدة قبل النوم وسيلة تربوية مفيدة من الناحية النفسية ومن الناحية اللغوية، ولذلك يجب أن يتعود الطفل على

تلك القصص والحكايات التي تهيئه للنوم وتنمي خياله.

- من الممكن أن نضع طقوسا خاصة لما قبل النوم ليتعود عليها الأطفال مثل غسل الأسنان وغسل الوجه وتحية أفراد الأسرة ولا يمكن للطفل أن يقرأ أو يذاكر قبل النوم أو حتى يلعب لعبة تشغل عقله كله.
- من الممكن أن نوحي للطفل بأن النوم يجعله يكبر بسرعة، ويحلم بأمور كثيرة فهذا يدفعه لحب النوم.
- الموسيقي الهادئة تساعد الطفل على النوم بسرعة.
- جعل غرفة الطفل ساحرة وجميلة وملؤها بالألعاب الجميلة تجعل الطفل أكثر اطمئنانا للنوم.

(٤٥)

التبول ومشكلاته عند الأطفال

تتكون عادة التحكم بالتبول لدى الأطفال في سن مبكرة بين السنة الأولى والسنتين والنصف، حيث يبقى الأطفال نظيفين أثناء النهار عندما يبلغون ثمانية عشر شهرًا تقريبًا، وأثناء الليل عندما يبلغون نحو السنتين وهناك أطفال يستطيعون التحكم بالتبول أثناء الليل.

وتأخر التحكم في التبول سواء أثناء الليل أو النهار عادة تُقلق الأمهات كثيرًا مما يجعلهن يبحثن دائمًا عن الطريقة الصحيحة لإكساب هذه العادة لأطفالهن، ويتأخر الذكور عادة أكثر من الإناث في اكتساب التحكم في التبول، ويتأخر كذلك الأطفال العصبيون والمتمردون، ويكون للوراثة أثر واضح في تكوين العادة ولا يتطلب من الأمهات القيام بأية جهود مبكرة لتخليصهم من عادة التبول الليلي، فالنمو الطبيعي للمثانة بالإضافة إلى التوجيه الرقيق لهؤلاء الأطفال كفيلان بالوصول إلى نتيجة مرضية في الوقت المناسب.

- يجب وضع الطفل على المبولة في أوقات محـــددة يوميًّا، وذلك بعد تناول وجبات الطعام مباشرة وقبل ذهابه إلى الفراش ولدى استيقاظه عند الصباح.
- يجب تحديد الأوقات التي يتبول فيها الطفـــل فـــي فراشه لإيقاظه والطلب منه التبول قبـــل حـــدوثها ثانية.
- كثيرًا ما يتبول الأطفال في فراشهم ليلاً وذلك بسبب الغيرة من مولود جديد حيث تضطر الأم إلى قضاء وقت طويل مع وليدها أو بسبب شدة التعـــب بعـــد العودة من المدرسة، لذلك على الأمهات أن يمضين وقتًا مناسبًا مع أطفالهن وإظهار الحـــب والحنـــان والرعاية والمودة وتأمين الراحة لهم بعد العودة من المدرسة.
- يجب على الأمهات ألا يتحدثن عن مشكلة أطفالهن أمام الآخرين، وألا تقارن بينهم وبين غيرهم مـــن الأطفال بالنسبة لتلك العادة أو غيرها من العادات.
- إن التشجيع والإطراء أجدى كثيـــرًا مـــن التأنيـــب والضرب الذي يمكن أن يؤدي إلى الإصرار علـــى

عادة التبول أثناء الليل كـدليل علـى المعارضـة والاحتجاج.

وإذا لم تُجدِ الجهود المبذولة كافة في جعل الطفل يكتسب عادة التحكم في التبول عندها يجب عرض الطفل على طبيب مختص ليصف الأدوية المساعدة.

(٤٦)

التبول اللاإرادي

التبول اللاإرادي عند الطفل هو مرض يأتي أساسا نتيجة اضطرابات نفسية لدى الطفل..

ولقد حذرت دراسة علمية من أن العقاب البدني للطفل، أو تركيز الاهتمام بالمولود الجديد على الطفل الأكبر منه وتجاهل إخوة المولود الأطفال يمكن أن يتسبب في إصابة الطفل بالتبول اللاإرادي.

كما يؤدي النوم العميق إلى حدوث هذا التبول اللاإرادي، وهناك أسباب أخرى لحدوث هذا التبول اللاإرادي منها:

- ظواهر التأخر في النمو لدى الأطفال.
- الطفيليات التي تكون لدى الأطفال.
- مشاكل أثناء النمو.
- الاضطرابات النفسية المصاحبة للإصابة مثل القلق وعيوب الكلام والعدوانية.

والتبول اللاإرادي مرض يحتاج إلى مساعدة وعلاج مـــن الأم والطبيب معا.

(٤٨)

ألوان ملابس الطفل... وشخصيته

قد يرفض الطفل ألوانا معينة في ملابسه، فلابد أن نراعي ذوقه ولا نجبره على ارتداء ألوان ما لا يريدها !!

ومن المعروف أن الطفل لا يحب اللونين الأبيض ولا الأسود ولكنه يحب الألوان المبهجة: البرتقالية – الحمراء – الخضراء – الزرقاء وخصوصا الألوان الفاتحة...

ومن المعروف علميًّا أن الألوان هي من أكثر العوامل البيئية تأثيرًا في حياتنا، فهي تؤثر في انفعالاتنا وإدراكنا الحسي وحتى في حياتنا النفسية والجسدية، كما تسهم الألوان في الشفاء والوقاية من أمراض مختلفة منها وجع الرأس وألم الرأس والتهاب المفاصل الرثياني.

وتؤثر الألوان في الإنسان منذ مولده وحتى يوم وفاته، ولكنها تؤثر أكثر في الأطفال.

فما هي الألوان؟! اللون عبارة عن حزمة موجية كهرومغناطيسية من الطاقة، ولكل لون طول موجي خاص به.

فمثلا: اللون القرنفلي هو واحد من أكثر الأمثال المذهلة والمعروفة جيدًا والتي تدل على تأثير الألوان في حياتنا الجسدية والذهنية؛ لأنه يكبح الميول العدوانية، ويخفف القوة الجسدية، فهو لون مهدئ له تأثير كبير على النفس، بل ويبدأ تأثيره بعد ثانيتين ونصف الثانية فقط، ويصبح تأثيره شاملا بعد ١٥دقيقة فقط.

واللون الأحمر الزاهي يزيد ضغط الدم، وينبض القلب ووتيرة التنفس، واللون الأزرق يقلل ضغط الدم ونبض القلب ودقات التنفس، واللون البرتقالي واللون الأصفر يميلان إلى تنبيه الشهية والجوع، كما يستخدم اللون البرتقالي لتلطيف الربو وأمراض التنفس وتهدئة المغص ومساعدة الهضم وتخفيف ألم القرحة...

ويستخدم اللون الأزرق الفاتح لعلاج يرقان المواليد وهو يلغي الحاجة إلى عمليات نقل دم خطرة.

وإذا كان الطفل مصابًا بمشكلات نفسية فيمكن تغيير بيئتهم من الألوان الزاهية إلى اللون الأزرق الفاتح أو الأزرق الملكي الضارب إلى الأرجواني فهو يساعد على تخفيف ضغط الدم وتحسن السلوك.

وهناك دراسات تؤكد العلاقة بين الألوان والشخصية؛ لأن كل لون من الألوان له مدلول ورمز... فالأخضر لون منشط جدا، ويرمز إلى نماء جديد، ويزيد الإحساس بالسعادة.

والبرتقالي رمز للطاقة العالية وهو يدل على الحرارة والنار والحصاد.

والأصفر رمز العفوية والحيوية والصبا.

والأحمر يمثل الشجاعة والبسالة والعاطفة.

والأزرق الفاتح رمز الماء والسماء والنعيم.

والأزرق المتوسط رمز الصداقة والإخلاص.

والأزرق المكهرب رمز القوة.

والأرجواني رمز السلطة والنبل والغني.

وارتداء لون معين يتطلب الثقة بالنفس.

(٤٩)

مشكله حب الشباب عند الفتية والفتيات

يعتبر مشكله حب الشباب من أكثر الأمــراض الجلديــة شيوعًا وخصوصًا بين الفتيات بــين ســن ١٤، ٢١ ســنة، والمصابين عادة يشفون تماما من حب الشباب، ولكن الخوف من حدوث الندبات والتشوهات في الجلد هو الــذي يجعــل الفتيات في حالة قلق لهذا المرض الذي يصيب وجوه الفتيات خصوصا والفتيان عموما...

وأسباب ظهور حب الشباب هو أنه عند البلــوغ ترتفــع نسبة الهرمونات عند كل من الــذكور والإنــاث وبخاصــة هرمون التستوستيرون والــذي يزيــد إفــرازات المنــاطق المعرضة للإصابة، مما يؤدي إلى ظهور تلك الحبوب فــي تلك المناطق من الجسم، وبفعل البكتريا الموجودة في الجلــد تتعرض تلك الحبوب للالتهاب المتكرر الذي قد يؤدي إلــى تلف الأنسجة الخاصة بالجلد، وقد يؤدي الأمر في النهاية إلى تكوين الندوب في الوجه وأعلى الصدر.

فكل البقع التي تصيب الوجه أثناء فترة البلوغ هي حـــب الشباب حيث تزيد تلك الحبوب والبقع عقب حصول الـــدورة الشهرية للفتيات، ويزداد حب الشباب قبل نزول الدورة بأيام وهذا على الأغلب سببه تغير في مستوى الهرمون عند تلـــك المرحلة في الدورة الشهرية.

وهناك حبوب تقلل إفراز الهرمون والدهون بنسبة ٢٠% وعن طريق العلاج فهنـــاك الكريمـــات ومحاليـــل الوجـــه والمضـــادات الحيويـــة ومركبـــات الزنـــك وفيتـــامين "**A**" والكريمات التي تعمل بشكل موضعي تســـاعد علـــى إزالـــة الرءوس السوداء المرافقة وتقوم بتنظيف الوجـــه وطبقـــات الجلد المصاب، وقد تسبب في بعض الأحيان حكة وحساسية موضعية ولذلك يجب عدم التوقف عنها؛ لأنها مهمة؛ لأنهـــا تقضي على البكتريا وتقلل في الوقت نفسه من إفراز الدهون، وهناك بعض الكريمات المشتقة من فيتـــامين **A**، وتســـتعمل بشكل مستمر؛ لأنها تساعد على ترطيـــب البشـــرة والوجـــه وإزالة البقع السوداء ومنعها من التكون مرة ثانية، ولكن قـــد تؤدي كثرة استعمالها إلى احمرار وحرقان في الوجه، فيـــتم تقليل استخدامها إلى مرة واحـــدة يوميًّـــا وإضـــافة بعـــض المرطبات للجلد للتخفيف من الآثار.

وقد تستخدم بعض المضادات الحيوية بشـــكل موضـــعي على المناطق المصابة مثل التتراســابكلين والأزثرمايســين والكلنداماسين والتي تساعد على تقليل البكتريــا الالتهابيــة والاحمرار في الوجه، ويمكن استعمالها مع الكريمات المشتقة من فيتامين **A**.

ولكن لابد من الصبر؛ لأن فترة العلاج تستمر نحو ســت شهور، ويجب الحرص على أخذ المضادات الحيويــة فــي مواعيد قبل الطعام بفترة لا تقل عن نصــف ســاعة حتــى لا يؤثر الطعام في امتصاصها.

وعند عدم الشفاء يستخدم أطباء الجلدية بعــض عقــاقير الزنك، وهو علاج قديم لا يزال يستخدم وعادة يستخدم مــع المضادات الحيوية للتقليل مــن إفــرازات المــواد الدهنيــة وللتخفيف من آثار الالتهابات.

وينصح خبراء الأمراض الجلديــة بالاهتمــام بالتغذيــة المتوازية، وذلك بزيادة تناول الأغذية الغنيــة بالبروتينــات وزيادة تناول الخضروات والفواكه والابتعــاد عــن تنــاول الدهنيات والوجبات الدسمة الغنيــة بالــدهون والســكريات، والابتعاد عن المنبهات وعدم التوتر النفسي.

ويجب العلم بأن معظم الشباب والفتيات تتحسن عندهم الحالة بعد سن الـ ٢١، ويختفي نهائيًّا بعد سن الـ ٢٥ بسبب استقرار الهرمونات الجنسية لديهم ولا يقلق الآباء والأمهات من حب الشباب.

(٥٠)

الاختناق عند الأطفال

كثيرًا ما يتعرض الأطفال إلى حوادث الاختناق بسبب عجزهم وعدم خبرتهم، لذلك يجب على الأم مراقبة أطفالها، وعدم إهمال ذلك لأي سبب من الأسباب أثناء أداء أعمالها في المنزل أو في أثناء الأعمال التي تؤديها في الحقول والمزارع.

ولذا يجب اتخاذ الاحتياطات الآتية للوقاية من الاختناق:

- عدم ترك الطفل الرضيع وحيدًا دون مراقبة سواء أكان نائمًا أم مستيقظًا.
- عدم السماح للأطفال للعب بالأكياس (البلاستيكية) ولتحفظ بعيدًا عن متناول أيديهم.
- عدم ترك الأطفال وزجاجة الرضاعة في أفواههم دون مراقبة مطلقًا.
- رفع الأشياء الملقاة على أرض الغرفة وعدم إهمال ذلك وعلى الأخص في فترة حبو الطفل إذ كثيرًا

ما يلجأ إلى وضع كل ما يجده في فمه فيؤدي ذلك إلى حوادث مؤسفة.

- عدم ترك الأشياء المخزونة في المنزل أو في المستودع على شكل أكوام كما يجب عدم تكديسها بعضها فوق بعض عاليًا لئلا تنهار وتقع على الطفل.
- الاحتفاظ بالحبال والأسلاك الكهربائية والمعدنية وأغطية الرأس الطويلة بعيدًا عن متناول أيدي الطفل.
- عدم السماح للطفل بالركض أو اللعب وفمه مليء بالطعام.

وعلي الأم ألا ترضع طفلها أثناء الليل أو النهار وهي مستلقية في الفراش خوفًا من أن يأخذها النوم فتعرض طفلها للموت اختناقًا بثديها الذي يضغط على مجاري التنفس لدى الرضيع، ويسدها كما يجب مراعاة عدم نوم الطفل الرضيع معها في الفراش نفسه.

المساعدة الطبية الفورية:

كثيرًا ما يبتلع الأطفال الأشياء الملقاة على الأرض – عرضًا أو بصورة مقصودة – التي تصل إلى أيديهم، عندئذٍ تطلب المساعدة الطبية فورًا.

- تمر أكثر المواد المبتلعة الصغيرة الملساء عبر الأمعاء دون صعوبة. يراقب البراز عدة أيام للتأكد من خروجها.
- إذا شعر الطفل بألم في معدته وأصيب بالقيء أو علقت المادة بالمريء أو الحنجرة يراجع الطبيب فورًا.

وكذلك الأمر إذا ابتلع الطفل مادة حادة كالدبوس أو غيره.

- إذا علقت مادة ما في القصبات الهوائية أو الحنجرة، أو أوشك الطفل على الاختناق يحمل بحيث يكون رأسه مدلى نحو الأسفل وقدماه إلى الأعلى، ويضرب بقوة (القوة تتناسب مع عمر الطفل) بين الأكتاف.
- إذا تغير لون الطفل نحو الزرقة ولا يزال يشعر بالاختناق يسارع به إلى المشفى فورًا.

(٥١)

حماية الأطفال من الحوادث المختلفة

تأتي أغلب حوادث العدوان على الأطفال من أشخاص مشبوهين ولكنهم مقربين من الطفل ولذلك يجب وقاية أطفالنا الوقاية التامة من حوادث الاعتداء عليهم وذلك عن طريق ما يلي:

- عدم السماح للأطفال باستخدام المصاعد بمفردهم حتى لا ينفرد بهم الغرباء ونحن لا نعلم بخبايا نفوسهم.
- عدم ترك الأطفال مع الخدم لفترات طويلة، ويمكن الاطمئنان عليهم كل فترة لضمان سلامتهم عن طريق الجيران والأقرباء.
- مراقبة الأطفال مراقبة جيدة حين خروجهم إلى الحدائق العامة والشواطئ والمنتزهات

- تحذير الأطفال من التحدث مع الغرباء، وعدم السماح لأي شخص بأن يلمسهم بطريقة غير مقبولة.
- التنبيه على الأطفال بعدم قبول أية حلوى من الغرباء مثل الشيكولاتة، وعدم ركوب السيارات معهم لأي سبب من الأسباب.
- عدم خروج البنات الصغار بمفردهم مطلقا وخصوصا إذا كانوا يلبسون "الأقراط الذهبية" في آذانهم وكذلك المشغولات الذهبية.
- والأحسن وقاية ألا يسمح للأطفال بالخروج من البيت بمفردهم وكذلك غيابهم عن المنزل فترة طويلة فالوقاية دائما خير من العلاج.

(٥٢)

خطر غرق الأطفال داخل المنازل

هذه مشكلة اجتماعية خطيرة تحدث داخل منازلنا، وتودي بحياة أطفالنا نتيجة الإهمال.

فالأطفال من عمر سنة إلى سنتين يكونون قد بدءوا في التحرك والحركة والنشاط الدائب، ونتيجة لتحركهم تجدهم يستكشفون جوانب المنزل، وتجذبهم أكثر الحمامات المنزلية.

والحمامات المنزلية خطر جدًّا على الأطفال، من جهة الاختناق أو الغرق، إذ تبين أنه يمكن في غضون دقيقتين أن يغرق طفل في عمق قدمين من الماء، لذلك على الأم أن تكون حذرة ومدركة لما ينتظر طفلها من أخطار لو تركته وحيدًا داخل حمامات المنزل، فلابد من مراقبة وعدم السهو عنه نهائيا...

فمثلا ترك دلو الماء مملوءًا بالماء داخل المنزل خطر للغاية، ويمكن أن يقود الفضول الطفل إلى اللعب في الدلو حبوا ثم يمسك به، ويرفع نفسه محاولا الوقوف على قدميه

وقد يفقد توازنه بالتأكيد وسيسقط على رأسه داخـــل الـــدلو، ويغرق اختناقا داخل المنزل...

فلابد أن نراقب الأطفال داخل المنزل من أخطار الغـــرق في "شبر ميه" في أي أوعية عميقة مثل الـــدلو أو الأطبـــاق البلاستيكية الكبيرة، وإذا أردنا تخزين مياه فيمكن أن يكـــون ذلك في عبوات بلاستيكية خاصة.

(٥٣)

تبريرات الأطفال لما يفعلون

وهذه من المشاكل التي تواجه الطفل وتواجه الآباء والأمهات والمدرسين أن الطفل يجتهد في سن ما قبل وما بعد سن المدرسة في إيجاد التبريرات للمواقف والأحداث المختلفة، من أجل الدفاع عن أنفسهم وتجنب لوم الآخرين لهم خصوصا الوالدين.

أمثلة:

عند سؤال الطفل عن الأسباب التي دفعته إلى دفع شقيقه الأصغر إلى الأرض يقول: "لقد وقف في طريقي ولم أقصد إيقاعه أرضًا".

وعند سؤاله عن أسباب تناوله كمية كبيرة من الحلوى يقول: "لم أجد غيرها في الثلاجة وقد كنت شديد الجوع... ماذا أفعل؟!".

ومثل هذه الردود والتبريرات تثير حيرة الوالدين، فمنهم من يتفهم تبرير أطفاله ولا يعاقبهم بل يوجههم، ويحذرهم من

عدم تكرار مثل هذه المواقف في المستقبل ومنهم من يعاقبهم عقابًا رادعًا...

والحقيقة أن الطفل يخاف من الاعتراف بالخطأ لخوفه من التعرض للعقاب أو عدم رضا الأبوين عنه، ويصل الخوف لديه جراء خشيته من العقاب له فيضطر إلى تحريف الواقع.

والأمر هنا هين، هو إفهام الطفل أن ما قام به تصرف غير مقبول، ويغضبك، ويغضب الآخرين مثل هذا التصرف، فهذا الأمر يجعل الطفل حذرًا، ويقلل من تهوره في المرات المقبلة.

ويجب أن يكون التحذير موجزا وصارما حتى لا يقع مرة ثانية في الخطأ، ويُجنب الطفل في فترة ما بعد الخطأ عقابا أليما، ولكن لابد أن نجيب الطفل إذا عاد مرة ثانية وحاول التحدث إليك.

والأمر يتطلب الصبر وشيئا فشيئا يحاول الطفل عدم ارتكاب أخطاء حتى لا يُغضب والديه.

(٥٤)

الطفل وحب الماء

الماء هو السائل الحيوي الذي لا يستطيع البشر أو الحيوانات أو النباتات الاستغناء عنه فلقد جعل الله كل شيء حي من الماء.

ومع ذلك فقد ينفر الأطفال من الماء رغم فوائده العديدة....

فالماء يساعد على تنظيف الكليتين، ويسهل الهضم، ويقلل أخطار الجفاف الذي قد يتعرض له جسم الطفل في حالة ارتفاع حرارته.

ولذلك يجب تحبيب الطفل في شرب المياه، فالمياه أساس الحياة، وكذلك لا يمكن الاستغناء عنها بشرب المياه الغازية؛ لأنها قد تسبب الانتفاخ والألم في المعدة وكذلك السكريات فيها تتسبب في نخر الأسنان، فلابد من مياه طبيعية نظيفة غير ملوثة؛ لأن عدم شرب المياه بشكل منتظم عند الأطفال

الأكبر سنا قد يؤثر سلبًا في قدرة الطفل على التركيز في المدرسة وفي ممارسة الرياضة.

وطرق تحبيب الطفل في شرب الماء كثيرة ومنها:

- إقناعه بأن 75% من جسمه ماء وأن الماء هو الشيء الوحيد الذي لا يمكن الاستغناء عنه.
- تذكيره بأن الماء هو الذي يوقف العطش ولا يمكن أن يحل محله أية مياه غازية أو عصائر.
- تعليمه أن الماء لا يمكث كثيرا في المعدة.
- وضع زجاجة المياه بالقرب منه وفي تناول يده.
- لا ننسى وضع الماء على المائدة قبل كل وجبة طعام.
- تحبيب الطفل في الماء ولو طلبه معطرا لفعلنا له ذلك.
- لا ننتظر حتى يطلب الطفل الماء بل نعطيه له باستمرار خصوصا في الجو الحار.
- عدم الخوف على شهية الطفل من الماء بل العكس الماء يفتح شهيته للطعام.

(٥٥)

عُقد الطفل

العُقد النفسية التي يمكن أن تصيب الأطفال:

هناك العديد من العقد النفسية التي تصيب الأطفال. وقد أبرزت المدارس المختلفة تلك العقد خصوصًا مدرسة التحليل النفسي لفرويد، فالجهاز النفسي في السنوات الخمس الأولى للطفل لدى (فرويد)، يكون (الأنا) وسيطًا بين الشخص والعالم الخارجي، بحيث يتقبل المطالب الغريزية ساعيًا لإشباعها بجميع الإدراكات الحسية من العالم الخارجي مسجلاً إياها كذكريات، وفي هذا الوضع تتمحور وظيفة (الأنا) حول حفظ الذات حيال المطالب المبالغة من أي الطرفين فيقاومها ويمنع إشباعها، وبذلك فإن (الأنا) الطفولية تخضع لمبدأ اللذة والمعدل، على أن هذا التنظيم ابتداء من سن الخامسة، تدخل (الأنا) وريث العقدة الأوديبية وتمثل الضمير الأخلاقي، ومن ثم نستعرض العقد المختلفة التي أبرزتها مدرسة التحليل النفسي، والعقد هي جملة من

التطورات والذكريات ذات القيمة العاطفية القوية واللاواعية جزئيًّا أو كليًّا، وتتكون العقدة انطلاقًا من العلاقات الشخصية في تاريخ الطفل، وقد تتدخل العقد لتــؤثر فــي الانفعــالات والمواقف والتصرفات المتكيفة، وفيما يلي نبــذة عــن هــذه العقد:

أولا: عقدة أوديب:

تشير هذه العقدة إلى تعلق الطفل بالوالد من الجنس الآخر تعلقًا يعبر عن الكبت، بسبب الصراع الناشئ عن اصــطدام هذا التعلق بمشاعر الكره والخوف من الوالد الآخــر (مــن جنس الطفل نفسه)، وعقدة أوديب في هــذه الحالــة تكــون إيجابية، أما عندما يتعلق الطفل بالوالد، الذي هو من جنســه نتيجة حلول التعلق الشبقي مكان مشــاعر العــدوان، فــإن الأوديبية تصبح سلبية فــي هــذه الحالــة، وهــذه الســلبية اللاشعورية إنما تصدر عن الجنسية المثلية (الشــاذة) التــي يكون موضوعها شخص الأب في حالة الطفل الــذكر، والأم في حالة الأنثى، وتبلغ هذه العقدة ذروتها، برأي (فرويد)، في سن ما بين ٣، ٥ سنوات (المرحلة القضيبية) وبعدها تــدخل في مرحلة الكمون لتتفجر من جديد أثناء البلوغ، هذا وتلعب

طريقة حل الصراع الأوديبي لدى الطفل بالغ الأثر في شخصيته المستقبلية وفي ذكائه، ففي الحالات العادية، فإن طفل الخامسة وما بعدها، يكتشف العالم الخارجي ويبدأ بإهمال هذا الصراع، إلا أن هنالك أوضاعًا معينة من شأنها أن تزيد في حدة هذا الصراع، فعقدة (أوديب) هي موضوع الحب الأول، وأول مستقبلات الغيرة والكراهية أيضًا، فالطفل الصغير يحب أمه وينظر إلى أبيه باعتباره منافسًا إلى حد ما.

ولحل العقدة (الأوديبية) (سميت كذلك نقلاً عن مسرحية "أوديب ملكًا" للدلالة على تعلق الطفل الجنسي بأمه وحبه لها) يقتضي تهيئة الطفل قبل سن الخامسة حتى لا يحدث الشذوذ الجنسي، ويتم ذلك ببث مجموعة من العواطف والتعاملات المحببة للطفل مثل اصطحابه في الجلسات الخاصة بالرجال، وابتعاده التدريجي عن الأم، وتخصيص غرفة خاصة له، ومساواته بإخوته، وتقريب الطفل من الأب، وغير ذلك من العوامل التي تساعد الطفل على تخطي تلك العقدة بدون ألم أو خسارة حقيقية، وبدون ترك رواسب نفسية عديدة.

ثانيًا: عقدة إلكترا:

وتُشير إلى تعلق الطفلة بأبيها (وهذه العقدة هي المعادل الأنثوي للعقدة الأوديبية).

ثالثًا: عقدة الخصاء:

وترتبط مباشرة بالعقدة (الأوديبية)، وتتمثل لدى الطفل بالخوف اللاشعوري من فقدان الأعضاء التناسلية الذكرية عقابًا على الأفكار (الأوديبية) ذات المنحى الجنسي، أما لدى الفتاة، فتنشأ عقدة الخصاء بسبب إدارتها لجسدها ولفقدانها القضيب في سن الثالثة عادة.

رابعًا: عقدة قابيل:

وتنشأ هذه العقدة من غيرة الطفل من إخوته أو من أحدهم تحديدًا، وبما أن الطفل في هذه السن لا يدرك مفهوم الزمان، فهو يتمنى أن يختفي الأخ موضوع الغيرة من حياة العائلة.

خامسًا: عقدة الأبوة:

ويستعمل (فرويد) هذا التعبير للدلالة على أحد الأبعاد الرئيسية لعقدة (أوديب)، أي العلاقة المتجاوبة مع الأب.

سادسًا: عقدة الدونية:

ويستعمل هذا التعبير للدلالة على مجمل التصرفات والتصورات والاتجاهات المعبرة عن شعور الشخص بالدونية أو عن ردود فعله أمام هذا الشعور.

سابعًا: أهمية تخلص أطفالنا من عُقد الطفولة:

فهذه العقد هي منبع الصراع النفسي للطفل واختلال تنظيم الجهاز العقلي لديه، وعليه فإن تأمين التربية المناسبة لطفل ما قبل المدرسة وتجنيبه للرضات والصدمات النفسية هي أمور من شأنها، لا أن تزيد من ذكاء الطفل فقط، ولكن أن تؤمن له شخصية مستقبلية متوازنة ومتكاملة أيضًا.

(٥٦)

عادة مص الإبهام

قد تبدأ عادة مص الإبهام قبل الولادة (يستدل على ذلك من العلامات الموجودة على الإصبع عند الولادة)، ولكنها تبدأ في الغالب عند بلوغ الطفل الشهر الثالث أو الرابع، وتتطور العادة بعد ذلك فيبدأ بممارستها قبل الطعام، إخراج إصبعه من فمه أو في أوقات مختلفة. وعند بلوغ الطفل الشهر السادس قد يقلع عن هذه العادة إذا أعطي شيئًا آخر بديلاً عن إصبعه، ولكنها تقوى في الشهر السابع، وتلذ له ممارستها في معظم أوقات الليل والنهار. وإذا حاولنا نزع الإصبع من فمه صدر صوت يشبه صوت نزع غطاء الزجاجة. ويعود الطفل حالاً إلى المص إذا أجبر على إخراج إصبعه من فمه، وهنا يبدأ قلق الأهل واهتمامهم، ويحاول جعل الطفل يقلع عن هذه العادة، إلا أن التدخل في هذه الفترة يسيء أكثر مما يفيد.

والطفل الذي يمارس هذه العادة يكون قليل الذكاء، تمر فترة ظهور أسنانه بصورة أسهل. وبعد انقضاء هذه الفترة

يمكن أن تزيد هذه العادة أو تنقص فيخال أنها اختفت، ثم يُخشى من معاودتها بصورة أقوى وتبلغ ذروتها في الشهر الثامن عشر مع مبالغة الطفل في ممارستها مما يزعج الأمهات ويقض مضاجعهن، وعند بلوغه السنتين تتناقص عادة مص الإبهام وتصبح مترافقة مع الجوع والتعب والغضب والنعاس، وما بين سنتين أو ثلاث سنوات تقل عادة المص أثناء النهار، أما في الليل فإنها غالبًا ما تترافق مع عادة أخرى يمارسها الطفل بيده الحرة، وإذا أراد المص يبدأ بممارسة العمل الثاني المرافق أولاً، وفي السنة الثالثة ونصف السنة يقلع أغلب الطفل عن عادة المص في النهار، وإذا وجدت فيمكن أن يعوض عنها بانشغال الطفل بأشياء كثيرة كمشاهدة التلفاز أو غير ذلك مما يسترعي انتباه الطفل، وإذا لم يقلع عنها حتى الخامسة فينبغي على الأهل أن يدركوا طرق سير عادة مص الإبهام كي يقرروا المرحلة التي وصل إليها طفلهم، فإذا كانت العادة في ذروتها فمن الأفضل أن يترك الطفل وشأنه، أو أن يُساعد ببعض الخطوات الإيجابية، فإعطاء طفل يبلغ ثلاث سنوات دراجة مثلاً يساعده على التغلب على عادته، أما إذا بلغ الطفل خمس سنوات ولم يقلع

عن هذه العادة فيجب اتخاذ تدابير لإيقافها ولا بد من مراجعة طبيب الأسنان الذي يقترح الحلول المناسبة للإقلاع عن هذه العادة، كما ينبغي أن تؤخذ نصيحة طبيب الأطفال والطبيب النفسي أيضًا بعين الاعتبار.

وقد يمارس الأطفال عادات أخرى إلى جانب عادة مص الإبهام، كوضع الغطاء على الوجه أثناء النوم وشمه، أو اللعب به، أو اللعب بالسرة، أو الشعر. وتحدث هذه العادات في أي عمر ولكنها غالبًا ما تكون في السنة الثانية أو الثانية والنصف. ولا يمارس الطفل هذه العادات وحدها بل مع عادة مص الإبهام وإذا حاولنا نزع الأشياء التي يمارس بها الطفل عادته فإنه سرعان ما يصرخ ويبكي.

ويجب أن نعرف:

أن السن المناسبة لمكافحة هذه العادة والعادات المرافقة لها هي الرابعة أو الخامسة، فإذا كانت هذه العادة إمساك الغطاء واللعب به أو شمه فإن إخفاءه أو استبداله بشيء آخر يساعد على إيقاف العادة، وإذا كانت العادة المرافقة شد الشعر فمن الأفضل قصه.

عض اللسان:

إن عادة عض اللسان أقل مشاهدة من عادة مص الإبهام، وإن كان الأبوان يقلقان على طفلهما من جراء ممارسة هـذه العادة كقلقهما من العادة السابقة، إلا أن هذه العادة يصعب التعود عليها أكثر من سابقتها ولا يستطاع لمنعها أن تطبق الوسائل التي نطبقها على مص الإبهام، ومن المفيد ألا نحاول منع العادة بصورة مباشرة بل يجب فهم سلوك الطفل وكشف سبب توتره النفسي، وعندئذ نتمكن من معالجة هـذه العادة بمعالجة السبب، ولا يخفى أن النشاطات المختلفة في المدرسة أو البيت، تساعد على التحكم في هذه العادة والقضاء عليها.

أما عن تأثير هذه العادة على جسم الطفل:

فإن الجواب عن هذا السؤال يختلف باختلاف الشخص المسئول ويمكننا أن نقسم المختصين إلى:

أطباء الأسنان.

أطباء الأطفال.

الأطباء النفسيين.

فأطباء الأسنان يعتقدون أن عادة مص الإبهام تؤثر في شكل الفكين والإطباق ومظهر اصطفاف الأسنان وإحداث العضة المفتوحة، وغير ذلك مما يحتاج إلى بحث مفصل. وأما الفريق الثاني فيعتقد أن عادة المص لا تسبب ضررًا إذا أقلع عنها الطفل قبل ظهور الأسنان الدائمة، أما الفريق الثالث فيرى أن الطفل كائن بشري يجب أن تحترم ميوله ومتطلباته وله نفسيته وعقليته التي يجب أن تعامل معاملة خاصة، فإذا ضيق على الطفل من قبل الأهل أو الأقارب أو معلم المدرسة أو سواهم، فإنه غالبًا ما يشحن بالتوتر النفسي الذي ينفس عنه بطريقة أو بأخرى كالعادات التي مر ذكرها، ومن المؤكد عدم استطاعتنا إيقاف الطفل عن ممارسة هذه العادات التي تعود لأسباب لا نستطيع كشفها في كثير من الحالات، بل إن الطفل قد يدعها من تلقاء نفسه ويعود سويًّا كبقية أقرانه.

وهناك عدة طرق لمنع هذه العادة عند الطفل:

تستعمل لمنع عادة المص عند الأطفال أجهزة كثيرة كالحواجز والموانع على شكل الرفش، ومن الممكن أن تحدث هذه الأجهزة اضطرابات نفسية متقدمة أكثر ضررًا من العادة

نفسها، لذا ينبغي عدم استعمالها إلا عندما يقتنع الطفـل بهـا ويبدي الرغبة في التخلص من عادته. وعلى طبيب الأسـنان أن يشرح لمريضه الصغير ما ينجم عن عادته مـن ضـرر على الفم والأسنان، مستعملاً السبل الحسية الملموسة ووسائل الإيضاح البسيطة، ولا بد هنا من التنويه بأنه لا توجد قاعدة عامة لمعالجة هذه العادات بل تعالج كل حالة على حدة.

الباب الرابع

النمو الاجتماعي ومشاكله عند الطفل

١- مخاوف الأطفال.

٢- ذكاء الطفل.

٣- الأسرة تزيد من ذكاء الطفل وعبقريته.

٤- اكتشف نوع ذكاء أطفالك.

٥- الإبداع.

٦- الطفل الموهوب وكيف نرعاه.

٧- العبقرية.

٨- الاتجاهات الحديثة في تعلم أطفالنا.

٩- الرياضة المناسبة لكل طفل.

١٠- بناء الثقة لدى أطفالنا.

١١- إبعاد الطفل عن أزمة الهوية.

١٢- التلفزيون والطفل.

١٣- اللعب ودوره الهام في تعليم الأطفال.
١٤- القلق وعلاجه.
١٥- أسلوب العلاج بواسطة لعب الأطفال.
١٦- الخوف عند الأطفال.
١٧- مشكلة الخوف من الامتحانات.
١٨- مشكله النمو العقلي لدى الأطفال.
١٩- عناد الأطفال.
٢٠- بث روح التفاؤل عند الأطفال.
٢١- أطعمة الأطفال.
٢٢- كثرة العصير والحديد تضر الأطفال.
٢٣- مشكلة ضعف شهية أطفالنا.
٢٤- السمنة.
٢٥- هياج الطفل.
٢٦- الضجر.
٢٧- انحراف الأطفال.
٢٨- أصدقاء الطفل.
٢٩- فن التعامل مع الآخرين.
٣٠- الإعداد النفسي للطفل للدخول إلى المدرسة.
٣١- الدلال والدلع.

٣٢- العنف المدرسي المشكلة والحل.
٣٣- السلوك العدواني للطفل.
٣٤- بث السعادة في نفس المواليد الجدد.
٣٥- تسمم الأطفال بالرصاص.
٣٦- طرق التعامل مع المراهقين.
٣٧- الاتجاهات الحديثة في نمو ذكاء الطفل.
٣٨- عدم التفرقة بين البنات والبنين.
٣٩- تحبيب الأطفال في الصلاة.
٤٠- كيف يقرأ الأطفال القرآن الكريم.
٤١- كيف يحفظ الطفل القرآن الكريم.
٤٢- تعويد الأطفال على الصبر.
٤٣- إكساب الأطفال خلق الصدق والأمانة.
٤٤- تحبيب الطفل في الموسيقى.
٤٥- مساعدة الأطفال على الاستمتاع باللوحات الفنية.
٤٦- حق الأطفال في اللعب.
٤٧- طرق مساعدة الأطفال على النطق السليم.
٤٨- حماية أمن وسلامة أطفالنا.
٤٩- حقوق الطفل العالمية.
٥٠- حقوق الطفل العربي.
٥١- النمط الإسلامي لتنشئة الأطفال.

(١)

مخاوف الأطفال الأسباب والعلاج

خيال الأطفال الواسع الخصب قد يصور لهم العديد من المخاوف التي تحول حياتهم إلى خوف ورعب وقلق لهم وللأسرة، ويجب على الأسرة أن تقف مع الطفل لتزيل مخاوفه ولا تزجر أطفالها في حالة حدوث هذه المخاوف.

فمثلا هناك مخاوف من الخروج من البيت عند الأطفال مابين ٥-٦ سنوات، ويرفض الأطفال الخروج للعب مع الأصدقاء ولا يدعو الطفل أصدقاءه لزيارته، ويفضل البقاء في المنزل.

وهذه الحالة هي عدم ثقة في النفس والتخوف من أن يرفضهم الأطفال الآخرون أو أسرهم وتكون هذه الحالة عند الطفل الوحيد الذي لم يتعود على المشاركة والتعاون واللعب مع الإخوة والأخوات وكذلك الأطفال الذين لا ينالون قسطا كافيًّا من الحب والرعاية وذلك لانشغال الأبوين عنهم.

والحل بسيط في هذه الحالة هو إثبات الحب للطفل من الأبوين ومن الأصدقاء، ويتم دعوة أطفال الأقرباء والجيران إلى المنزل والترحيب بهم، والثناء على الطفل أمامهم، وتشجيع الطفل على المهارة والعمل واللعب مع الأطفال لإعادة الثقة في النفس لديه، والاشتراك له في أحد النوادي الرياضية الذي سيساعده كثيرا على ممارسة هواياته وإقامة العلاقات مع الأطفال الآخرين.

وهناك مشكلة دائمة هي وجود وحش تحت السرير للأطفال ما بين ثلاث وثماني سنوات، نتيجة خيال الطفل الواسع، وربما يكون خوف الطفل من الكبار أو من قسوة الوالدين عليه.

والحل يكمن في عدم الاستخفاف بخيال الطفل والتهكم عليه؛ لأن هذه الوحوش موجودة فعلا في مخيلة الطفل، والأفضل أن نشعل الضوء ونعلن خلو الحجرة فعلا من أي شيء.

ويمكن ترك باب الغرفة الخاصة بالطفل مفتوحًا قليلا ليدخل شيء من النور إليها وهو ما يطمئن الطفل بوجود الأهل فيخلد للنوم.

وهناك مشكلة التخوف من الذهاب إلى المدرسة، ولابد من البحث عن السبب الحقيقي الذي يجعل الطفل يخاف من المدرسة، ويكره الذهاب إليها ومساعدته على التغلب على هذا الخوف، مثل خوفه من بعض الأصدقاء أو من أحد المدرسين، وطرح المشكلة مع الطفل كفيل بحلها، ويعطيه الثقة، ويشجعه على مواجهتها. وهناك مشكلة هي كثرة حديث الطفل الذي يبلغ الخامسة من عمره عن الموت وعدم رغبته في الموت، وربما يكون ذلك نتيجة لفيلم أو لمشاهد عنف شاهدها في التلفزيون، وهذا الهاجس يثير مخاوف الطفل، ويمنعه من النوم.

ولابد أن يعرف الطفل أن الموت حق وأن يكون ذلك جزءًا من توعية شاملة، ولابد أن نشرح له أن الموت جزء من حقائق الحياة، ويجب ألا نخفي الحسرة أمام الطفل عندما نفقد عزيزا أو قريبا... وكذلك عدم ترك الطفل وحيدًا أمام جهاز التلفزيون يراقب مشاهد الحرب والخوف والرعب ونكون بجانب الطفل دائمًا.

فهذه المخاوف سهلة الحل لجعل الطفل يشعر بالأمان والثقة بالنفس.

ولابد أن نعرف أن الخوف ينجم عن نشاط مجموعة من الخلايا العصبية منتظمة لأداء هذه الوظيفة في دماغنا.

وتنتاب الطفل ما بين سن الثانية والخامسة مخاوف ترهبه وتجعله خائفا تنتهي بشكل عفوي ما بين الخامسة والسادسة من العمر، وهي تتبع مسيرة طبيعية، ويمكن إيجادها عند جميع أطفال العالم، تبدأ بالخوف التقليدي من الظلام، ثم بين الثالثة والرابعة الخوف من الحيوانات الكبيرة، كالكلاب مثلا، وحين يهدأ ذلك الخوف أي بين الرابعة والخامسة قد يحل محله الخوف من الحيوانات الصغيرة والحشرات.

وقد تصيب المراهق أحيانا نوبات خوف من الفئران والحشرات تدوم بضعة أسابيع، ولا تبدو هناك أية علاقة بين تلك الحوادث في الطفولة وبين رهبة البالغ، فالأطفال الخائفون لا يصبحون كبارًا خائفين.

(٢)

ذكاء الطفل

يتصف الطفل بالذكاء لحسن تصرفه وقوة ذاكرته واتساع أفق خياله وإدراكه الحسي للأحداث اليومية.

وذكاء الطفل يتطور مع المراحل المختلفة لنموه، فمنذ اللحظة الأولى للولادة والأطفال يتمتعون بالذكاء.

ويمكن تقسيم مراحل تطور ذكاء الطفل حتى سن عام كالآتي:

١- من سن المولد إلى سن ثلاثة أشهر: والطفل في هذا العمر يتأمل، ويحاول أن يتذكر ما يحيط به من الأشخاص والأشياء، ويفسر العلماء ذلك بأن الطفل يستطيع الربط بين المعلومات التي تمده بها حواسه الخمس، فهو يعي أكثر مما نعتقد.

فالطفل عند بلوغه الشهر الأول من عمره يصبح لديه رصيد من المعلومات، بل ويستطيع الطفل في عمر يومين فقط أن يميز بين أمه وبين أية امرأة أخرى، ويستطيع

التعرف على الأشياء التي سبق له لمسها بشكل ضعيف مثل اللعبة وكذلك يستطيع التمييز بين صوت أمه وبين الأصوات الأخرى، بل ويستطيع أن يميز بين الروائح التي يعرفها مثل رائحة الحليب - رائحة اليانسون - المذاقات المختلفة حلــوه أو مالحة... ويستطيع عند بلوغه ثلاثة أشهر إدراك الأشــياء الموجودة في المحيط الذي يرقد فيه والأشخاص الذين يراهم بصفة مستمرة والذاكرة الأولى خلال هذه الفترة هي أســاس شخصيته فيما بعد

٢- من سن ٣ شهور إلى ٨ شهور: وفي هذه المرحلة يبدأ الطفل في محاولة الربط بين الأشــياء التــي يراهــا والأشياء التي يريد الإمساك بها، ويتمكن مــن تقســيم الأشخاص إلى فئات تبعًا لطابعهم الشخصي، ويبدأ في وضع معلومات عن الأشياء المتماثلة المرتبطة ببعضها البعض، ويبدأ الطفل في التعبير عن نفسه عن طريــق الأصوات التي يصــدرها مــن البكــاء والحركــات والالتفاتات والنطق بالكلمات الأولى بعد الشهر السابع.

٣- من عمر ٨ شهور وحتى عمر ١٢ شهرا: وفي هذه المرحلة يستطيع الطفل أن يتعلم كلمة جديدة في كل

ساعة، ويبدأ في التعبير عن نفسه بكلمات محدودة، وكلما نما قاموسه من الكلمات التي يكتسبها كلما نما ذكاؤه، ولذلك فهو يبدأ في النظر إلى عالمه المحيط به على أنه حقيقة واقعة، إلى جانب ذلك فإنه يبدأ في تخيل الأشياء التي تقع بعيدًا عن مجال نظره، ومن ثم يبدأ في تجسيدها في خياله ثم في البحث عنها.

ويبدأ الطفل في إطلاق خياله للعمل في هذه المرحلة، كما أنه يبدأ في اكتساب الخبرات عندما يبدأ في الحركة سواء كان ذلك حبوا أم مشيًا، وتزداد حاجته للآخرين ليوفروا له السبل والوسائل التي تساعده على إعمال ذكائه.

لذا يجب أن نحرص على إمداده بالمعلومات وتشجيعه على التعبير عن نفسه والتصرف بشكل معقول نفسيًّا وإعطائه الدافع وإمداده بكل ما من شأنه توسيع دائرة معلوماته مثل اللعب التعليمية والدفاتر والألوان والكتب المصورة وشرائط الكاسيت، والحرص على مكافأته وتهنئته عندما ينجح في القيام بأية مهمة أو رد فعل جديد بالنسبة له.

بالإضافة إلى ذلك يجب ألا ننسى أن علينا الاهتمام

بالطفل منذ ولادته لتنمية ذكائه عن طريق توفير الغذاء المتكامل له وتربيته في مناخ صحي وسوي وإحاطته بالعطف والحنان.

(٣)

الأسرة تزيد من ذكاء الطفل وعبقريته

التحدث إلى الصغار له دور كبير في تنمية قدراتهم الفكرية، هذا ما أثبتته دراسة جديدة وأكدت أنه يجب تخصيص ما لا يقل عن نصف ساعة يوميًّا في التحدث مع الأطفال عن أشياء يحبونها وتلقى اهتمامهم لإنشاء جيل من الأذكياء.

ولقد أوصي علماء نيوجرسي أن تكون الأم متعلمة ليكون معدل ذكاء أطفالها أكبر، كما أن المولود يحتوي دماغه على ٢٠٠ بليون خليه، وكلما كانت درجة التنبيه التي يتلقاها الجنين كبيرة منذ ولادته كلما كان الترابط بين الخلايا كبيرًا وكلما كان التنبيه على القنوات العصبية شديدًا.

ويفيد تجنب التوتر والحرص على أخذ قسط وافر من الراحة في تحسين دورة إيصال الأكسجين والمواد المغذية للجنين والمساعدة في رفع مستوى ذكاء الطفل بما لا يقل عن عشرة نقاط.

وثبت أن الأطفال الذين تسمعهم أمهم موسيقى كلاسيكية ١٠ دقائق يوميًّا منذ كانوا في الشهر الخامس من الحمل أصبحوا ينامون بشكل أسرع وبدءوا في نطق الكلمات قبل ستة أشهر من غيرهم ونمت قدراتهم الذهنية؛ لأن إسماع الجنين الموسيقي يساعد دماغه في الحصول على أكبر عدد من الخلايا الدماغية عند ولادته.

وتنصح أنابيل كرامل مؤلفة كتاب "الطفل المثالي والوجبة المغذية" الأطفال والأسر بنصائح لتنمية ذكاء أطفالهم على النحو التالي:

- الحرص على إعطاء الصغير كمية وافرة من الحديد؛ لأن نقص الحديد هو الأكثر شيوعًا بين الأطفال، ويجعلهم يشعرون بالإعياء والتعب الشديد عند قيامهم بأقل جهد، كما يصبحون أقل قدرة على التركيز، والحديد يوجد بالكبد واللحوم الحمراء والمشمش المجفف، ومن المفيد إعطاء الطفل فيتامين ج، المتوفر في عصير البرتقال والفلفل الأحمر وثمار الكيوي عند تناول الوجبة نفسها؛ لأنه يساعد الجسم في امتصاص الحديد.

- تقديم الحليب المضاف إليه فيتامينات ومواد مغذيــة أخرى للطفل سيجعله أكثر ذكاءً.
- تجنب إعطاء الطفل دمية يلهو بها؛ لأن هناك علاقة بين استخدام الدمية وانخفاض مستوى الذكاء عــن المتوسط.
- التحدث إلى الصغير لمدة لا تقل عــن 30 دقيقــة يوميًّا دون أن يختلط الصوت بموسيقى أو ضـــجيج حتى لا تختلط الأصوات، ويتشوش تفكيره وذكاؤه.
- تعويد الأطفال على قراءة الكتب لهم منـــذ الشـــهر التاسع من أعمارهم وهذا يؤدي إلى تفوقهم وإظهار قدرات إضافية لديهم في التركيز داخـــل الصـــف الدراسي.
- ممارسة لعبه الإحصاء مـــع الطفـــل مثـــل تـــرقيم درجات السلم أثناء الصعود عليه، وعـــد الملاعـــق عند ترتيب المائدة ليتشكل المنطـــق الســـليم عنـــد الطفل.

- لمس الطفل وتدليكه وتعويده على الرياضة فذلك ينشطه، وينمي ذكاءه وخصوصا الحمل على الأكتاف والذراعين ينمي الذكاء والقدرة على التعلم.
- التفاعل مع الطفل واللعب معه والاهتمام به وتركه على سجيته من أهم الأشياء التي تنفع ذاكرته وعقله.
- البعد عن تقييد الطفل بالجوارب والأحذية؛ لأن الطفل يستخدم قدميه كيديه في اكتشاف العالم حوله وإلباسه الجوارب والأحذية تكبل قدرات الطفل العقلية.

(٤)

اكتشف نوع ذكائك وذكاء أبنائك

هذا الاكتشاف هام جدًّا للآباء والأمهات... وفي المجتمعات الغربية يقاس الذكاء بواسطة اختبارات خاصة، ولكن قدم د. توماس أرمسترونج كتابًا تحت عنوان "كيف تصبح أكثر ذكاء" أكد فيه أن هناك أنواع أخرى من الذكاء يمكن أن نعرفها ونتعرف على أنواعها لنتعرف بالضبط على ذكاء الأبناء...

فالذكاء هو القدرة على الاستجابة بشكل فعال أمام المواقف العديدة والقدرة على الاستفادة من التجارب الماضية... فالذكاء رهن بالوضع أو المهمة التي يجب إنجازها والعقبات التي تقف في طريقنا، ولا علاقة له بمعدل الذكاء.

ويؤكد هذا العالم أن الذكاء أنواع، مؤكدًا أنه لا توجد أية طريقه لرسم أنواع الذكاء بدقة، ولكن بالاستطاعة الوصول إلى معرفة جيدة لأنماط التفكير بدراسة السلوك في مختلف حيثيات الحياة اليومية... ومن هذه الأنواع:

١- الذكاء اللغوي: أو ذكاء الكلمات وهو الشكل الذي يمارسه الصحفي أو القاضي أو الشاعر أو الروائي أو المحامي، وهو نمط التفكير الذي أورثنا "أوديسة" هوميروس، وألف ليلة، ومسرح شكسبير، ويمكن التعرف على نوع الذكاء ومعدلاته من خلال ما يلي:

- هل نعطي أهمية كبيرة للكتب؟
- هل أسمع الكلمات في رأسي قبل أن أقرأها أو أقولها أو أكتبها؟
- هل أفضل المعلومات المذاعة على المعلومات المتلفزة، وأفضل الكاسيت السمعي على كاسيت الفيديو؟
- هل أنا موهوب في الكلمات المتقاطعة؟
- هل أحب اللعب بالكلمات؟
- هل يسألني الناس المحيطون بي عن معاني الكلمات التي أستعملها؟
- هل أفضل درس اللغة والتاريخ على درس الرياضيات والعلوم في المدرسة؟

- على الطريق، هل أكرس أهمية للوحة الدعائية أكثر من المنظر؟
- هل نستشهد أثناء الأحاديث بما نقرأ أو نسمع؟
- هل كتبت شيئا مؤخرا سعدت بـــه أو حـــاز علـــى إعجاب الآخرين؟

٢- الذكاء المنطقي الرياضي: أو ذكاء الأرقـــام: وهـــو الخاص بالعالم والمحاسب والمبرمج إنه ذكاء نيوتن وأينشتاين، ونتعرف عليه من خلال الأسئلة التالية:

- هل أنا موهوب في الحساب الذهني؟
- هل كنت أفضل العلوم والرياضيات علـــى بـــاقي المواد في المدرسة؟
- هل عندي شغف بكل الألعاب التي تتطلب تفكيـــرا أو منطقا؟
- هل أحب أن ألعب بلعبة "ماذا يحصل لـــو...؟ أي إجراء تجارب.
- هل عندي ميل للبحث عن الأمور عن بُنَى أساسية ورسوم تنظيمية وتسلسل منطقي؟

- هل أبقى مطلعًا على تقدم العلوم؟
- هل أؤمن بأنه لا يوجد تفسير عقلاني لكل شيء؟
- هل أفكر أحيانا بطريقة مجردة من دون أن أحتاج إلى كلمات أو صور؟
- هل أجد متعة في العثور على أخطاء منطقية في تصريحات الآخرين أو أعمالهم في المنزل أو في أي مكان آخر؟
- هل أشعر براحة أكبر عند قياس الأمور وتصنيفها وتحليلها؟

٣- الذكاء القضائي: وهو ثالث أنواع الذكاء، ويفترض نمط تفكير مرتكزا على الصورة والرؤية بشكل عام وعلى القدرة على إدراك وتحويل وتغيير العالم المرئي، إنه ذكاء المهندس المعماري والمصور والنحات، وقد أعطانا هذا الذكاء أهرامات مصر، وإبداعات دافنشي، وإيفل، وبيكاسو، ورودان، ونعرفه من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

- هل حين أغلق عيني أرى الصور بوضوح؟
- هل هناك حساسية للألوان؟

- هل استخدام آلة التصوير لأسجل ما أرى أو ما يجري حولي؟
- هل أحب البازل والدهاليز؟
- هل أحلامي حية وملونة؟
- هل أحب الرسم أو رسم الخطوط العشوائية على الورق؟
- هل كنت في المدرسة أكثر موهبة في علم الهندسة أكثر منه في علم الجبر؟
- هل تستطيع أن تتخيل بسهولة مشهدًا كما لو أنه يجري أمام عينيك؟
- هل تفضل الكتب المصورة؟

٤- ذكاء الجسم والحركة: وهو شكل من أشكال الذكاء وهو يعني السيطرة على حركات الجسم والتعامل مع الآلات والأدوات وإنه من نصيب الرياضيين والحرفيين والجراحين وأصحاب الفن... ويمكن التعرف عليه من الإجابة على الأسئلة التالية:

- هل تمارس الرياضة بانتظام نوعًا ما؟

- هل لا تستطيع البقاء جالسًا باستمرار؟
- هل أعمل العمل بيدي وأمارس الأعمال اليدوية كالخياطة والحياكة والنحت والنجارة؟
- هل نفكر بشكل أفضل حين نمشي أو نركض أو حين نقوم بأي نشاط جسدي؟
- هل تمضي أغلب أوقات الفراغ خارج المنزل؟
- حين تتناقش مع أحد... هل تقوم بحركات كثيرة وتعبر عن نفسك بحركات جسدية؟
- هل تشعر بالحاجة إلى لمس الأشياء للتعرف إليها؟
- هل تعتقد أن يديك ماهرتان؟
- هل تحب اختيار تقنية جديدة؟

٥- الذكاء الموسيقي: وهو ذكاء يتميز بالقدرة على إدراك وإنتاج الإيقاعات والنغمات، إنه ذكاء باخ، وموزرات، وأي مؤلف موسيقي ينتمي إلى غير الثقافات الغربية، والذكاء الموسيقي يسكن أيضًا كل من يتمتعون بأذن موسيقية، فيقدرون على الغناء بشكل صحيح وعلى تمييز مختلف أنواع الموسيقى، ومن الأسئلة التي توضح هذا الذكاء:

- هل لدي صوت جميل؟
- هل لدي أذن موسيقية؟
- هل أسمع باستمرار البرامج الموسيقية في الإذاعة وشرائط الكاسيت؟
- هل أعزف على آلة موسيقية؟
- هل حياتي ستكون أقل ثراء لولا الموسيقى؟
- هل أجد في نفسي القدرة على الدندنة بأنغام موسيقية في الشارع؟
- هل غالبًا ما أرافق إيقاع الموسيقي التي أسمعها بقدمي وبأصابعي أو بأي شيء آخر؟
- هل أنا قادر على التعرف إلى أي نغم أو أغنية سمعتها مرة أو مرتين وأستطيع أن أرددها؟
- هل حين أعمل أو أدرس قد أدندن لحنا أو أضرب إيقاعًا بإصبعي أو قدمي؟

٦- الذكاء الاجتماعي: وهو شكل من أشكال الذكاء وهو القدرة على فهم الآخرين والعمل معهم وإدراك مزاجهم وطباعهم ونواياهم ورغباتهم، إنه ذكاء رب

العمل والمدرب الرياضي والقائد للأوركسترا والأستاذ المربي...

والذين يمتلكون هذا النوع من الذكاء يكونون كرماء النفس ولكنهم لا يستطيعون أن يروا العالم بعيون الآخرين... ويمكن معرفه هذا الذكاء من خلال هذه الأسئلة التالية:

- هل كثيرا ما يطلب الآخرون رأيي واستشارتي؟
- هل أفضل الرياضيات الجماعية على الرياضات الفردية؟
- حين أواجه مشكلة: هل أفضل طلب المساعدة بدلا من حلها بنفسي؟
- هل لدي ثلاثة أصدقاء مقربين على الأقل؟
- هل أفضل اللهو الجماعي على الهوايات الفردية؟
- هل أحب أن أعلم الآخرين ما أعرف وأخبرهم عن تجاربي؟
- هل أشعر بالارتياح بين الناس؟
- هل أعتبر نفسي قائدًا أو يعتبرني الآخرون كذلك؟

- هل أحب العمل في الحياة الاجتماعية والسياسية والنقابية والرياضية؟
- هل أفضل الذهاب إلى حفلات الاستقبال والاجتماعية والسهرات بدلا من البقاء وحدي في المنزل؟

٧- الذكاء الداخلي: ومن يمتلك هذا النوع يستطيع أن يرى بوضوح انفعالاته وأحاسيسه، ويفهمها، ويسيطر عليها، ويستطيع أيضًا أن يستخدم معرفته لنفسه لتوجيه حياته وإثرائها، إنه ذكاء المستشارين وعلماء النفس ورجال الدين، وصاحب هذا الذكاء يكون قادرًا على الولوج داخل نفسه والتأمل والسعي الروحي، وغالبًا ما يكون غيورًا على استقلاليته، يفضل العمل لوحدة، ويمكن اكتشاف ذلك بالإجابة على الأسئلة التالية:

- هل أمضي جزءًا كبيرا من وقتي في التأمل والتفكير بمشكلات الحياة الكبرى؟
- هل أشارك في دورات واجتماعات ومحاضرات لأحاول معرفة نفسي بالقدر الأكبر؟

- هل تتميز آرائي غالبًا عن آراء الأغلبية؟
- هل لدي هواية خاصة لا أحب أن يشاركني في ممارستها أحد مهما كان؟
- هل لدي أهداف في الحياة أفكر فيها باستمرار؟
- هل أعرف جيدًا نقاط ضعفي وقوتي؟
- هل أفضل أن أمضي نهاية الأسبوع وحدي في كوخ في أعماق الغابة بدلا من تمضيتها في فندق فخم؟
- هل أعتقد بأن لدي إرادة وفكرًا مستقلا؟
- هل أكتب باستمرار مذكراتي الخاصة؟
- هل أعمل في مهنة تؤمن لي الاستقلالية، أو أني فكرت على الأقل في إنشاء مؤسستي الخاصة؟
- هل أحب الوحدة والعمل وحدي دون أي مساعدة؟

هذه الاختبارات لمعرفة نوع ذكائك...

ولا تنسي أبدًا أنه حتى لو شعرت بأنك أقرب إلى هذا النوع أو ذاك من أنواع الذكاء فإنك تمتلك الأنواع السبعة بأسرها وإن كانت بمعدلات متفاوتة، كما أن كل شخص

طبيعي وعادي باستطاعته أن يطور وينمي نوعا من أنـــواع الذكاء المذكورة حتى مستوى معقول.

وتمتلك غالبية الناس نوعًا أو نوعين مـــن الـــذكاء فـــوق المعدل، ونوعين أو ثلاثة أنواع على مستوى المعـــدل أمـــا الباقي فهي التي تنقصنا وهي التـــي تســـبب لنـــا مشـــكلاتنا اليومية...

فحاول أن تختبر ذكاءك لتعرف في أي نوع تتميز أنت!!

(٥)

الإبـــــداع

يري بعض المحللين النفسيين مثل فرويد أن الإبداع هــو رد فعل لاضطرابات عاطفية... فهو يرى أن إبداع الموسيقي والكتابة والرياضيات وغيرها، كلها إما تعبير عن الهــروب من مشكلة عاطفية أو أن الإبداع هو تحقيق لرغبات معينــة، فالطفل يصنع خيالا، ويعرف مسبقا أنه غير حقيقــي ولكنــه يطبقه لاحقا على شكل إبداع.

والإبداع يظهر من الطفولة المبكرة، فتظهر على الطفــل أعراض الإبداع مبكرا، فالطفل المبدع يكلم نفســه بطريقــه غريبة ومخالفة لما يأتيه أقرانه من تصرفات طبيعية، وكذلك في تصرفاتهم.

فالإبداع موهبة كبرى قد يولد بها الشخص ولا يعرف أنه يبدع إلا حينما يرسم لوحــة أو يكتــب قصــة أو مقطوعــة موسيقية أو يؤلف معادلة، ثم لا يدري لماذا وكيف قام بهــذا العمل أو الابتكار؟! بل إن كثيرا من الأطفال تخونهم قــدرة

التعبير عن ذواتهم، بمعنى أنهم يقومون بإبداعهم ولكـــنهم لا يجيدون شرح هذا الإبداع.

والإبداع مصطلح عام يطلق على العلاقة الديناميكية بـــين الكائن الحي وبيئته في شكل وظيفي خاص كالرسم والشـــعر والقصة والغناء، وهذه العلاقة لا تكون فـــي شـــكل ظـــاهرة سلوكية يمكن ملاحظتها فقط من الشكل الإبداعي الخـــارجي، ولكن كظاهرة استدلالية من مضمون هذا الشكل ومدى قدرته على التعبير عن خصوصية هذه العلاقة، فالإبداع لا ينطلـــق من فراغ ولا يصنع في معامل ولكنه يُحقِّق من خلال سلوك يهدف في النهاية إلى تحقيق التوازن وخفض التوتر وتفجيـــر الطاقات الكامنة المثيرة للقلق عند الإنسان.

ودوافع الإبداع متعددة ولكنها تعبر عـــن الأصـــالة فـــي الدوافع الفطرية الأولية عـــن طريـــق الوراثـــة البيولوجيـــة والثانوية المكتسبة عن طريق التعلم والممارسة ومن الدوافع الشعورية، كالرغبة في الشـــهرة، أو لاشـــعورية كمحاولـــة الرفض المبطن لموقف معلن، والإبداع قدرة نوعية خاصـــة، وليس مرادفا للعبقرية، فإذا كان كل العباقرة مبدعين فلـــيس كل المبدعين عباقرة؛ لأن:

- العبقرية عملية خلق تصنع مبادئ ونظريات خاصة والإبداع قدرة تفوق على الذات والآخرين من خلال الخروج على الأطر المألوفة والقوالب الجاهزة.
- والإبداع موهبة تصنع معجزة ولكنها ليست عملية إعجاز فالإعجاز قدرة ربانية، وإذا تم احتواء الموهبة فقد تتحول إلى عبقرية وهي حالات نادرة ومحدودة.

فالطفل المعجزة الذي يدخل الجامعة في التاسعة أو يكتب النوتة الموسيقية في السادسة مثل موزارت الذي عزف على البيانو في الرابعة من عمره هو عبقري مبدع، ولكن المبدعين الآخرين مثل كولون وهمنجواي وألبير كامو لم يكونوا عباقرة.

فالإبداع أحد مظاهر المهارة الفردية والذكاء المتفوق والنضوج المبكر وهي أحد معايير فهم الشخصية السوية، إذن فالعبقرية تفرض نفسها لحظة ولادتها بينما الإبداع يظل في منطقة الظل مغمورًا في انتظار الضوء.

فالإبداع ليس مرتبطا بالوراثة كالعبقرية، وإن كان عاملا هامًّا في الحالتين، فالإبداع حالة تفرد متميزة داخـــل الفــرد، تفرد في الشكل وتتميز في المضمون.

ولذلك، فإن أي اتجاه عند أبنائنا مثل الهوايــات كالرســم والقصة والموسيقى بل والإشراف علـــى تنظيــف الحديقــة والهوايات المنزلية أخرى إبداع لدى أبنائنا يجــب تشــجيعه دوما وعدم زجر الأطفال عن ممارسته.

(٦)

الطفل الموهوب وكيف نرعاه؟

الطفل الموهوب لابد من ملاحظة موهبته منذ الصغر ورعايتها فقد نقدم للعالم كله طفلا مبتكرًا أو مخترعًا...

فكل طفل يولد ولديه بذرة إبداع، فالموهبة تولد تقريبًا مع كل الأطفال، ولكن الأطفال الموهوبين الذين يتم اكتشافهم قليلون، والطفل الموهوب يمثل قطاعًا متميزًا ومتفوقًا على القاعدة العريضة من الأطفال، ولذا يجب أن يحتل الأطفال الموهوبون مكانه خاصة في التعامل معهم ورعايتهم.... ولابد من:

- توسيع دائرة الموهبة لتشمل الأنشطة كافة.
- الاهتمام بالأنشطة المدرسية بصفتها المكان المناسب لإبراز المواهب وتأصيلها وصقلها.
- تقديم الجوائز الملائمة لبرامج الهوايات والمسابقات في وسائل الإعلام المختلفة، على ألا تكون هذه الجوائز مادية.

- دفع الطفل إلى التعبير عن ذاته بحرية وبشكل يساعد على الكشف عن مواهبه وملكاته.
- تعليم الطفل فن التسامح عندما يتعامل مع الآخرين والتواضع والحب للآخرين.
- المناخ الأسري المناسب الذي يشجع الأطفال على تنمية مواهبهم الفكرية مع تغذيتهم تغذيه سليمة ورعايتهم صحيًّا.
- يجب ألا نتعامل مع الطفل على أنه مشاغب أو غير طبيعي أو شاذ في تصرفاته، وقد لا يكون متفوقا على أقرانه؛ لأن المدارس لا تقيس سوى مقدرة الطالب على الحفظ والتلقين وليس الفهم والابتكار والإبداع.
- أن نعتني بكافة أنواع المواهب من رسم وتأليف ونحت وغناء وعزف موسيقي وغير ذلك من المواهب الحقيقية.

(٧)

العبقريـــــة

العبقرية هبة من الله سبحانه وتعالى وهي تعنـــي النبــوغ والتميز والإبداع معًا، ويتصف الشخص العبقــري بأنـــه ذو درجة ذكاء عالية، ويتميز بأنه سباق فريد متميز مبدع قــوي الإرادة مثابر شديد الحب للقراءة والعلم والمعرفة والبحـــث، ويهمل عادة العبقري المظهر الشخصي في مناسبات عديدة، ويهمل العلاقات الاجتماعية والأسرة في معظم الأحوال.

والأطفال العباقرة هم الذين يقومون بأعمـــال ومهـــارات لا يقدر عليها نظراؤهم وهم في اختبارات الـــذكاء يكونـــون ضمن نسبة الـــ ١% التـــي تكـــون معـــدلاتهم مـــا بـــين ١٥٠- ١٦٠ درجة وهم القمة في العطاء وهنـــاك مميـــزات تميزهم عن غيرهم:

- دائما ما تجدهم يشكون من الملل الذي يعانونه مـــن المدرسة ومن أن المدرسين يعيدون، ويكررون.
- يبدي الأطفال العباقرة استعدادًا مبكرًا للقراءة.

- ينجحون مبكرًا في تركيب الجُمل والحديث المتماسك.
- غالبًا يسألون أسئلة معقدة ومحرجة.
- ينجذبون عادة للأطفال الأكبر سنا والبالغين.
- موضع حب وتقدير الأهل والأصدقاء.
- دائمو النشاط والحركة والعلاقات الاجتماعية مع الأصدقاء.
- تظهر إبداعاتهم ومواهبهم في جوانب مختلفة مثل الأعمال الفنية والأدبية والمهارات المختلفة.

ويحتاج الأطفال الذين نلاحظهم من سلوكياتهم إلى اهتمام خاص من الأسرة والمدرسة لصقل مواهبهم وعبقرياتهم.

وفي آخر النظريات الجديدة في العبقرية، أكدت الدراسات البريطانية أن الأطفال العباقرة يُصنعون ولا يُولدون، فالقدرات الاستثنائية في سن مبكرة ترجع إلى المحيط وتشجيع الأهل وليس إلى جينات أو هبة طبيعية، وهذا لا يعني أن بلوغ مرتبة العبقرية أمر سهل بل يتطلب الأمر شخصًا لديه دافع قوي، وثقة في النفس، وتعليم جيد، والتزام لا يتزعزع وإضافة إلى الكثير من المواظبة والممارسة، وهذا لا يمنع من أن يكون

بعض العباقرة لديهم استعداد وراثي لبعض المواهب، وتؤكـــد الدراسة أن عملية صنع العباقرة تبدأ في سنوات ذروة التعلم ما بين الرابعة والسابعة من العمر والتعليم.

(٨)

الاتجاهات الحديثة في تعلُّم أطفالنا

السنوات الأولى من عمر الطفل هامة جدًّا في نمو المخ وتحديد ذكاء هذا الطفل عندما يكبر؛ لأن هذه السنوات المبكرة تشهد تكوين الأعصاب والممرات العصبية ووضع أسس النشاط الذهني للطفل.

وبالتالي فإن أي عملية لتنشيط المخ في السنوات الأولى ستترك آثارها طوال حياته.. ففي دراسة نشرت حديثا بينت أن حديث الأم مع طفلها الرضيع مدة نصف ساعة يوميًّا يزيد من ذكاء الطفل عندما يكبر...

فإذا كانت المدارس والمناهج التعليمية تركزان فقط على آلية التعليم، بينما هناك إهمال لجوانب هامة مثل صحة الطفل في المدرسة وتطوره البيولوجي والبيئة المحيطة به، والمطلوب هو أن يدخل العلم وليس التعليم الفصل الدراسي.

ففي بريطانيا حاليًا زادت الدراسات التي تطالب بوضع تقنيات جديدة للتعلم، وتم توزيع هذه الدراسات والكتب على

أكثر من ألف مدرسة بريطانيّة ومنها كتاب "العقل المتعلم" الذي يشرح لأولياء الأمور كيف أن هناك تمارين جسدية معينة تؤدي إلى زيادة طاقة التلميذ الذهنية إذا أداها، ويسمي هذا الكتاب هذه التمارين "الحركات الذكية".

ولقد نفذت مدارس كثيرة ما جاء في هذا الكتاب كالآتي:

- يبدأ التلاميذ يومهم الدراسي بممارسة تمارين جسدية خفيفة لتنشيط الدورة الدموية يسمونها "تمارين العقل" وتتم ممارستها على أصوات موسيقى أحدث الأغاني الشهيرة التي يحبها ويحفظها الأطفال.
- وبعد التمارين تبدأ حصة الحساب، وعندما يجلس التلاميذ على مقاعد الدراسة سيجد كل واحد منهم كوبًا من الماء أمامه ليشرب منه وقتما يريد.
- والفكرة هنا هي الاستفادة من نظرية علمية حديثة تقول إن شرب المياه يجعل طاقة ذهن التلميذ متجددة ومرنة، ولهذا فإن المدرسين يشجعون التلاميذ على تناول ما بين 8، 15 كوبًا من الماء أثناء اليوم الدراسي.

- وفي مدارس أخرى يتعلم الطلاب الحساب على أنغام الموسيقى حيث إن الموسيقى أصبحت الآن وسيلة هامة لتنشيط المخ لدى التلاميذ، وكانت النتائج مبهرة.
- وفي بعض المدارس الأمريكية يمارس التلاميذ تمارين غريبة منها شد الأذنين ناحية الخارج باليدين بهدف تنشيط الذاكرة والتثاؤب بانتظام لزيادة القدرة على التركيز.
- التغذية السليمة؛ لأنه بدونها لا يمكن لعقل الطفل أن ينشط أو يعمل بكامل كفاءته؛ لأن الموصلات العصبية بين خلايا المخ لن تطلق إشاراتها الكهربائية بدون تغذية، ويشدد الخبراء على أهمية تقديم وجبات الغذاء الكاملة لتلاميذ المدارس، خاصة وجبة الإفطار التي تساعد الطفل على إكمال يومه بشكل مفيد دراسيًّا.

ومن الضروري في هذا الصدد أن يتناول الطفل إفطاره وضرورة ضبط مواعيد تناول وجبات التلاميذ الغذائية؛ لأن المخ يستوعب المواد الدراسية في أوقات مختلفة من اليوم،

فهو يستوعب في الصباح الحساب وهنا يجب أن يتوافق تناول الطعام مع هذه الدورة؛ لأن الفترة من ٩ – ١١ صباحًا يكون فيها المخ أكفأ بنسبة تزيد هذا النشاط الزائد، ومن الساعة ١٢ ظهرًا وحتى الثانية ظهرًا يكون المخ أكثر تقبلا للمواد الحركية كالرياضة والموسيقى.

وهذه المفاهيم الجديدة في التعليم تعمل على توجيه مزيد من الفهم إلى المخ البشري تلك الآلة الجبارة التي تحتوي على أكثر من ٢٠٠ بليون خلية، وهذه الآلة هي التي يتعلم من خلالها الإنسان.

فالموسيقى والتمارين والألوان تجعل الطفل أكثر ذكاء وقدرة على التعلم.

(٩)

الرياضة المناسبة لكل طفل

لكل طفل قدرات حركية معينة، ولابد من معرفه حجم الطفل وقدراته البدنية حتى يمكن دفعه للرياضة السليمة.

وبداية لابد للطفل أن يلعب أي رياضة باعتبارها مصدرًا للصحة ورفعًا للياقة البدنية والحفاظ على الرشاقة وسلامة البدن وانتعاش الذهن، ولابد من سعادة الطفل وهو يمارس الرياضة؛ لأن السعادة مصدر أساسي للحياة، فالجسم اعتاد على إفراز هرمون "الأندروفين" عند ممارسة الرياضة على كافة المستويات وهذا الهرمون من وظائفه الأساسية بث السعادة في النفوس.

والأطفال يمارسون الرياضات التنافسية قبل أن يفهموا معنى المنافسة، ومن الشائع أن يترك الأطفال تحت سن الثامنة المباريات دون أن يعرفوا من هو الفائز أو الخاسر، فالأطفال في هذه السن يعملون ما بوسعهم لتأكيد أن المنافسة أخوية ولا يهمهم اللعب من أجل الفوز.

ونظرا لبدن الطفل وحركاته ونموه، فإن الكثير من الأطباء الرياضيين يمنعون الأطفال دون سن الـ ١٢ عاما من الممارسة المنتظمة لكرة القدم، ويرون أن الطفل الذي لم يبلغ هذا السن يتعرض لمخاطر الإصابة؛ لأن جسمه أضعف من تحمل عنف كرة القدم ومراوغاتها، ولكن من الممكن تعلم أساسياتها ومهاراتها وبالنسبة لـ "البسبول" فإن قذف الكرة لمن هم دون الثامنة خطر وهم ببساطة أصغر من أن يتعلموه، والقذف لمسافة بعيدة يعرضهم لإصابات المرفقين.

ويجب أن نعلم أن جسد بعض الأطفال يتواءم مع رياضات معينة، فثمة رياضات فردية لا تناسب من ينتابهم الغضب عندما يخطئون، ويقودهم هذا إلى الشعور بالتعاسة مثل الجمباز والسباحة والتنس، وهؤلاء قد تناسبهم رياضات أخرى مثل الهوكي وكرة القدم حيث لا يكون هناك شخص واحد في الواجهة والفريق كله يعمل معًا، وهناك بعض الرياضات التي تتطلب التزاما بممارستها معظم السنة مثل الجمباز الذي لا يدع للطفل ممارسة أي نشاط آخر، وعلى الآباء أن يقرروا مدى قدرة أبنائهم على الاستمرار في مثل هذه الرياضة قبل اختيارها، وإذا كان الطفل يريد أن يمارس لعبة لا تناسب نزعته أو مزاجه فلا نقف في وجهه مباشرة، وإن كان على الوالد أن ينصحه، وندعه يتأمل اللعبة

وممارسيها بوعي حتى يتخذ القرار المناسب.

ويجب توجيه الأطفال أصحاب الأجسام الصغيرة إلى الرياضات التي تناسبهم مثل الجري والسباحة والجمباز وغيرها مما يتطلب رشاقة وتوازنًا أكثر من القوة والضخامة، ولابد أن نشجعهم على ممارسة الرياضة ولا نطلب منهم التخلي عنها، وفي حالة إصرار الطفل صاحب الجسم الصغير على ممارسة لعبة لا تناسبه فيمكن أن يسجل ضمن فريق أصغر من سنه.

فالأهم عند الأطفال تحت ١٢ سنة هو الاستمتاع بممارسة ألعابهم.

ويجب على الآباء ألا يتركوا أبناءهم ينضمون لفرق لا تتبع الاحتياجات الأساسية التي تمنع الإصابات، وعلى هذه الفرق أن تكون لديها المعدات الرياضية اللازمة لضمان الأمن، كما يجب أن يزود الأطفال بالمشروبات أثناء ممارسة اللعب نظرا لأهمية السوائل بالنسبة لأجسامهم كما أنها تساعدهم على اللعب بطريقة أفضل، وقلة السوائل قد تصيبهم بالجفاف وتعرض الأطفال للإصابة بارتفاع درجة الحرارة الناجمة عن الإجهاد.

بهذا تكون الرياضة بالنسبة للطفل آمنة وسليمة وتساعده

على النمو السليم.

(١٠)

بناء الثقة لدى أطفالنا

تعزيز ثقة الطفل بنفسه وتدعيم إرادته وبناء أمنه النفسي والاجتماعي من أسس التربية الحديثة لطفل القرن الواحد والعشرين...

وهناك عدة سبل لمساعدة الطفل لبناء الثقة بنفسه، ويقدمها لنا العالم النفسي ريتشارد وولفستون وهي:

أولاً : تعميق صلته الروحية والعقدية بالله وبالكون.

ثانيًا : تكرير الأشياء التي نحبها على مسامعه حتى تترسخ في شخصيته.

ثالثًا : علينا أن ندعه يتخذ قراراته بنفسه مثل اختيار نوع الملابس التي سيرتديها أو المكان الذي سيذهب إليه في العطلات ونهاية الأسبوع.

رابعًا : ترك الطفل يعرف أفكارا واضحة عن أفراد الأسرة ونظامها وقواعد قيمها وعاداتها، فهو يفهم، ويعي ما يحدث حوله.

خامسًا : استخدام أسلوب الثــواب والعقــاب، والترغيــب والترهيب، ولكن بعيدًا عن القيم المادية.

سادسًا : عدم انتقاد الطفل دومًــا، وتجنــب إثــارة الطفــل وغيظه، ولا نجعل النقد والتوبيخ سلاحًا يصوب للطفل دائما.

سابعًا : الواقعية والمنطقية في الآمال التي نغذي الطفل بهــا وفقا لمستواه الاجتماعي ومستوى نموه وعمره.

ثامنًا : تشجيع الطفل على مواصــلة المحاولــة والتجربــة واكتشاف أسس الحياة ومبادئها بنفسه.

تاسعًا : امتداح إنجازات الطفل باستمرار.

عاشرًا : تشجيع الطفل على ممارسة هواياته ونشاطاته فــي كل الأوقات.

(١١)

إبعاد الطفل عن أزمة الهوية

صورة الذات عند الإنسان تبدأ في التكوين من خلال صورة العالم المحيط به مثل الصورة الوالدية للأم والأب التي تنشأ في الطفولة والمراهقة والنماذج البشرية القدوة المؤثرة في البناء النفسي له في مراحل نموه الأولى، ويكون الفرد إطاره الخاص من خلال مراحل نمائية انتقالية متدرجة تطورًا ونضجًا حتى يتخذ شكل هوية واضحة محددة لذاته...

والهوية ببساطه تعني: من هو؟! أو من أنا؟!...

والهوية أو الذاتية تكتمل بتحقيق العمليات التي تمكن الطفل من التقمص أو التوحد مع الأشخاص "ذوي العلاقة بالموضوع" من حوله داخل أسرته ومدرسته ومجتمعه، وتكوين الهوية خطوة هامة في تماسك ووحدة شخصية الفرد لكي يتمكن من بلوغ درجة النضج التي تحصنه ضد اضطرابات السلوك وامتلاك الشخصية في حياته اللاحقة.

وأزمة الهوية تحدث عند المراهقين أساسا، ولكنها لا تحدث لديهم فقط وإن كانت فترة المراهقة تتميز بالتحولات النفسية والاجتماعية التي تتضارب فيها أدوار التقمص بعمق وشدة يؤثران في تحديد صورة ثانية لشخصية الفرد، وقد تحدث أيضًا في كل حالات التغيير المفاجئ أو التحول السريع نحو الأفضل أو الأسوأ في حياة الفرد أو المجتمعات أو الشعوب.

وأزمة الهوية تحدث في المراهقة أساسًا عند فشل الدفاعات النفسية في تنمية الشعور بالانتماء والحاجة للتقدير والرغبة في القبول وإشباع الرغبات في مرحلة عبور نفسي وطفرة نمائية وتحول بيولوجي جذري في حياة الإنسان، ولكنها ليست وقفا عليها بدليل حدوثها في مواقف أخرى، كما أنها ليست ضرورة لازمة لها بشهادة خروج الكثيرين منها دون مضاعفات.

فطبيعة مرحلة المراهقة تقتضي البحث عن الذات الحقيقية بصورة تجعل التناقض في السلوك الاستقلالي الاتكالي الملتزم المتمرد والمندفع المتردد، وهذه الأدوار المتعارضة المركبة من الصور المنسوخة لأشخاص نتيجة التقمص، لابد

أن تستبدل أو تتوحد في دور واحد يكون في ذاته الثابتة وهويته الواضحة، ورغم اختلاف وسائل التغيير تظل أزمة الهوية أشبه بمرحلة العمل القصصي أو المسرحي الذي تتضارب فيه العوامل المتعارضة أكثر ما يكون التضارب لتبرز عمق الأزمة أو نقطة التشكل في العمل الدرامي.

وأزمة الهوية تعني فيما تهدف إليه الحاجة إلى وسائل تحقيق الذات كالحصول على شهادة أو الانخراط في عمل أو الاحتراف لهواية أو اكتساب مهارة فكرية أو لغوية أو يدوية تجعل الفرد مقبولا في كل الأطر الاجتماعية.

ولذلك وجبت حماية المراهقين والأطفال من الوقوع في براثن أزمة الهوية بالتضافر المجتمعي بين الأسرة والمدرسة ووسائل الإعلام لتكامل البناء النفسي لشخصية المراهق ودفعه اجتماعيًّا نحو البعد عن الجنوح، بالعلاقات الأسرية القوية والعناية التربوية المدرسية العالية، والإعلام الموجه الهادف والبناء، ورفقاء الخير والعطاء، والأصدقاء الذين يعضدون العامل النفسي، والتكيف والملاءمة السليمة مع المجتمع، بالإضافة إلى الشعور بالطمأنينة والأمن وملأ الفراغ النفسي لدى المراهق الذي ينشأ من الخواء العاطفي

الداخلي الممتلئ بالمشاعر السلبية تجــاه الآخــرين كالحقــد والأنانية والكراهية.

بهذا نحمي أطفالنا وفتياتنا وشبابنا من أزمة الهوية!!

(١٢)

التلفاز والأطفال

يمضي الأطفال مدة تتراوح بين ٣ – ٥ ساعات يوميًّا في مشاهدة برامج التلفاز المختلفة، وقد تفوق هذه المدة المدة التي يقضونها في المدرسة. ولا يقوم الأطفال بأي عمل آخر أثناء مشاهدتهم تلك البرامج سوى النوم. وبينت إحصائية حديثة أنه عندما يبلغ الطفل عشرين عامًا من عمره يكون قد أمضى مدة عامين كاملين أمام التلفاز لمدة ٢٤ ساعة في اليوم مما يشير إلى الأثر الهام الذي يحدثه التلفاز في تكوين عادات الأطفال. وأصبح واضحًا بعد الدعايات التجارية الجذابة المرحة التي يقدمها، ويبثها يوميًّا على مدار النهار وطوال السهرة، التي تؤثر تأثيرًا بالغًا وتجعل الطفل يتبنى عادات اجتماعية وغذائية سيئة، كالدعايات الخاصة ببعض أنواع السكاكر، التي تجعل الطفل يلح في طلبها، ويستمر في تناولها قبل وأثناء بدء برامج التلفاز، الأمر الذي يؤدي إلى اضطراب النظام الغذائي للطفل وإلى إصابته بالسمنة، وكثيرًا

ما تعمد الأمهات إلى شراء تلك المأكولات بحجة أن أطفالهن لا يأكلون الكمية الكافية من الأطعمة الأخرى. وكذلك يؤدي تبني تلك العادات إلى انتشار نخر الأسنان بسبب إقدام الأطفال على تناول الحلوى الدبقة، التي تصعب إزالتها وتبقى ملتصقة على سطوح الأسنان حتى ولو استخدموا فرشاة الأسنان بشكل جيد.

ومن الآثار السيئة للتلفاز جعل حياة الأطفال خاملة محدودة النشاط قليلة الحركة، إذ إن من المعلوم أن تلك الحركة ضرورية جدًّا لصحة الأطفال ونموهم. هذا إلى جانب كون معظم البرامج التي تبث في الوقت الراهن برامج يهيمن عليها العنف والعداء، فتكون أسوأ مثال للاقتداء والتقليد، وقد ازداد الأمر سوءًا من جراء اقتناء معظم العائلات القادرة ماديًّا لأجهزة (الفيديو) حيث يبقى الأطفال والكبار على حد سواء قابعين أمام تلك الأجهزة يشاهدون (الفيلم) إثر الآخر ساعات طويلة تمتد طوال النهار وإلى غسق الليل. ومن المهم جدًّا معرفة أنه لا حاجة لأطفال ما قبل سن الدراسة أن يشاهدوا برامج التلفاز إذ أن ترك الأطفال في رعاية أمهاتهم وتعليمهم وإرشادهم من قبل

الأبوين دون المؤثرات السيئة التي تبثها برامج التلفاز في معظم الحالات تكون أفضل بكثير.

- يجب تشجيع الأطفال على مشاهدة برامج هادفة وانتقاء البرامج الخاصة الملائمة لهم.
- يجب الحزم في اتباع هذه الإرشادات وعدم التساهل فيها منذ الصغر عندما يبدأ الأطفال بتكوين عاداتهم واكتسابها، أي في سن ما قبل المدرسة.

وقد تؤدي مشاهدة التلفاز إلى تأثير سيئ على عيني الطفل مما يتوجب الحرص على إتباع الإرشادات التالية:

يجب عدم السماح للأطفال بمشاهدة برامج التلفاز في غرفة مظلمة تمامًا، ويوصى باستعمال إنارة خافتة بوضع مصباح في أحد أركان الغرفة بشكل دائم لتخفيف وطأة توهج شاشة التلفاز.

إن زاوية الرؤية هام جدًّا لذا يجب ألا يسمح للأطفال بالجلوس أو الاستلقاء على الأرض والنظر إلى الأعلى لمشاهدة شاشة التليفزيون بينما لا يسبب النظر إلى الأسفل قليلا أي ضرر يذكر.

يوصى بوضع جهاز التليفزيون وكراسي الجلوس على مستوى متقارب بحيث يكون مستوى الشاشة وعيني الطفل على مستوى واحد تقريبًا.

يجب ألا تقل المسافة التي تفصل بين عيني الطفل والشاشة عن ١٨ سم تقريبًا.

يجب أن تقتصر مدة مشاهدة برامج التلفاز على ساعة واحدة في كل مرة للأطفال دون الثامنة من عمرهم، وساعة ونصف للأطفال بين الثامنة والثانية عشرة من عمرهم.

(١٣)

اللعب ودوره في تعليم الأطفال

اللعب ضروري جدًّا لتنمية الطفل. فمن خلال اللعب، تتحقق التنمية العقلية والجسدية له.

الأطفال يلعبون؛ لأن اللعب متعة كما أنه عنصر مهم من عناصر تنمية الطفل أيضًا.

يبدأ الأطفال في التعرف على العالم الذي يحيط بهم من خلال اللعب بأدوات بسيطة وتقليد الكبار. اللعب أيضًا يساعد على تطوير مهارات اللغة والتفكير والتنظيم.

يتعلم الأطفال بالتجربة ومقارنة النتائج وتوجيه الأسئلة ووضع تحديات جديدة والبحث عن طرق النجاح. واللعب يساعد على اكتساب المعرفة والخبرات، وينمي في الطفل حب الاستطلاع والثقة بالنفس والاعتماد على الذات.

الآباء والأمهات يستطيعون مساعدة الطفل على اللعب والتعلم بتوفير الأشياء الضرورية للعب واقتراح أشياء جديدة ليلعب بها. لكن على الوالدين ألا يتحكمان أو يسيطران تمامًا

على لعب الأطفال بل يكتفيان بالمراقبة عن قرب ومتابعة آرائهم ورغباتهم.

الآباء والأمهات يمكنهم أيضًا أن يساعدوا الطفل على عمل ما يريده هو، ولكن إذا تدخلوا كثيرًا في لعبه، فإنه يفقد فرصته في التعلم، بمحاولة عمل الأشياء لنفسه. الأطفال يتعلمون من المحاولة والفشل، ثم المحاولة بطريقة أخرى والنجاح.

عندما يصر طفل صغير على محاولة عمل شيء لنفسه، يجب على الأهل أن يتحلوا بالصبر، فطالما أن الطفل بعيد عن الخطر، فلا ضير أن يحاول عمل شيء جديد وصعب؛ لأن هذا يساعد على تنميته، حتى ولو ترتب على ذلك بعض الإحباط. إن القليل من الإحباط يساعد الطفل على التعلم وعلى إتقان مهارات جديدة. أما الإحباط الكبير فيؤدي إلى تثبيط الطفل، ويجعله يشعر بالفشل، والوالدان هما الحكم الأمثل، وهما الأقدر على اتخاذ القرار المتعلق بما إذا كان عليهما مساعدته أو تركه يتلمس الحلول بنفسه ولنفسه.

الأطفال يحبون ارتداء ملابس الكبار وتقمص شخصيات الآخرين، كالأب والأم والمعلم والطبيب وغيرهم. هذا النوع

من السلوك يساعد الطفل على فهم وقبـول الطـرق التـي يتصرف بها الآخرون. كما يساعد علـى تطـوير خيالـه. والوالدان يستطيعان تشجيع هذه "الألعاب التقمصـية" عبـر إعطاء الأطفال ملابس الكبار وقبعاتهم وحقائبهم ومسابحهم، أو قطع من القماش ليلعبوا بها أو يلبسوها.

يحتاج الأطفال أحيانا إلـى أن يلعبـوا وحـدهم، لكـنهم يحتاجون – أحيانا أخرى – إلى اللعب مع الكبار.

إن التحدث إلى الأطفال وتكرار الكلمات على مسـامعهم وتكرار الأصوات والغناء والموسيقى والقـوافي والألعـاب الطفولية ضروري جـدًّا لإدخـال السـعادة إلـى قلـوبهم ومساعدتهم على أن ينموا نموًا سويًّا.

يستطيع الآباء والأمهات أيضًا أن يساعدوه على التعلم عن طريق اللعب فجميع الأطفال يحتاجون إلـى مـواد بسـيطة للعب، تجعلهم دائمًا مشغولين باللعب والاكتشاف فـي كـل مرحلة من مراحل نموهم.

ولا ينبغي بالضرورة أن تكون هذه المواد باهظة الـثمن. فالماء والرمل وصناديق (الكرتـون) والأوعيـة الصـغيرة والمكعبات الخشبية، والأدوات المنزلية غير الحادة والأدوات الأخرى الملونة، والكرات وأدوات اللعب التقليدية الأخـرى

كلها لها قيمة الألعاب الثمينة ذاتها. فهم يتعلمون من نجاحاتهم وأخطائهم. ولهذا يجب على الوالدين أن يرشدا الأطفـــال، لا أن يتحكما في لعبهم.

(١٤)

القلق وعلاجه

يعد القلق من أهم المشكلات التي تصيب الإنسان في العصر الحديث، ويصاب الإنسان بالقلق إذا واجهته في الحياة ظروف أو أحوال تمنعه من إشباع دوافعه وتحقيق أهدافه أو إذا ما واجه موقفا معينا يعاني فيه صراعًا نفسيًّا وعجز عن مواجهة هذا الصراع وعن حله.

فالقلق هو التردد مع التوتر.... والقلق له عدة أوجه:

- القلق الخاص نتيجة مواجهة الإنسان ظروفا ومواجهات أو أسبابا شخصية حياتية... مثل القلق من الامتحان – صعوبة الأسئلة – القلق على حياة الأب والأم... القلق والمخاوف من مرض معين، القلق أثناء العمل ومواجهات العمل... وهذا نوع بسيط من القلق يمكن للإنسان مواجهته بنفسه وحسمه، ويتخلص منه بسهولة، ويمكن أن يساعد الآخرون هذا المريض: لقلق للتخلص من قلقه.

- القلق العام... وهو من أهم المشاكل التي تصيب الإنسان في العصر الحديث، حيث تجد الكثيرين يصابون بالقلق ولا يعرفون مصدر هذا القلق ولا سببه، فالعصر الذي نعيش فيه يسمى عصر القلق والتوتر...

وأسباب القلق للإنسان في العصر الحديث عديدة ومنها:

- الإنسان يعيش في عالم شديد التغير في كل شيء... العمل والإنتاج والمعيشة ووسائل الاتصال.
- الإنسان المعاصر يواجه تغييرا مستمرا في القوانين واللوائح التي تحكم أفعاله وسلوكه وتصرفاته.
- العلاقات الاجتماعية المتغيرة والمستمرة التي تسبب التوتر والقلق.
- السعي إلى الحصول على مستوى معيشة أفضل تعطي الإنسان مزيدًا من القلق والتوتر.
- الخوف من المستقبل يسبب توترا خاصا وشديدا.
- الخوف من المجهول والإحباط ومواجهة ظروف مجتمعية خاصة يسبب توترا وقلقا كبيرا.

ومظاهر القلق وأعراضه متعددة وكثيرة، يمكن أن نشير إلى ما يلي:

من هذه المظاهر التي تختلف من شخص إلى آخر:

- الظهور بمظهر المهموم الذي يشعر بأنه لا حول له ولا قوة.
- الظهور بالعصبية والحساسية الشديدة تجاه المشاكل التي تسبب القلق.
- الانزعاج من صوت جرس الباب أو الهاتف أو الخطابات.
- يصاحب القلق نشاط عصبي شديد يجعل جسم الإنسان في حالة تعبئة، وإذا طال وقت القلق يسبب النشاط العصبي إرهاق الجسم وإنهاكه واستنزاف طاقاته.
- الوصول إلى حالة تتراوح بين الإرهاق البدني والعصبي.
- التلازم بين القلق وعدم الاستقرار وعدم القدرة على التركيز.

- اللجوء إلى قضم الأظافر أو الدق بالأصابع بعصبية على المنضدة أو تكرار الحركات من غير داع، أو السير بلا هدف.
- وجود اضطرابات معوية وتقرح للمعدة وبعض حالات الصداع وآلام وأوجاع العضلات، بالإضافة إلى النبض السريع والخفقان وألم الصدر.
- الوصول إلى الاضطرابات والأمراض النفسية وسرعة الاستثارة.
- التلازم بين القلق والسلوك غير التوافقي الذي يصدر عن الإنسان.
- القلق الذي يصيب المتفوقين قبل الامتحانات وهو ناتج عن ثقة الأهل في التفوق والمجموع الكبير فيظهر قبل الامتحانات عند الطلاب ذوي الحساسية الخاصة وهو قلق إيجابي قد يصل إلى الثقة بعد ذلك، وقد يتحول إلى قلق سلبي يؤثر في التفوق.
- ويرتبط القلق بالعجز عن الرفض ومن الخوف من ألا يكون على المستوى المطلوب أو الخوف من حكم الآخرين.

- ويرتبط القلق بالخوف من الفشل ومن النقد بقلة الثقة بالذات التي تقترب من عقدة النقص.
- ويظهر على الجسم ضيق وتسارع في ضربات القلب وإحساس بالاختناق وشد عضلي وارتجاف في الصوت واحمرار في الوجه.
- ويظهر على مستوى السلوك، مثل قلة تنظيم مع سلوك يتسم إما بالعدوانية أو السلبية أو التجنب.
- وعلى مستوى الأفكار يظهر القلق بصورة تشوش في الأفكار مع صعوبة في جمع الأفكار وكذلك الغضب والإحساس بقلة القيمة.

علاج حالات القلق:

ويكمن علاج القلق في وسائل الاسترخاء والتدين السليم... ومن ذلك:

- يلعب التدين دورًا كبيرا في علاج القلق الشديد، فالتدين والإيمان بالله يعطيان الفرد قدرًا كبيرا من الطمأنينة والأمن، ويقلل من الاضطراب والقلق في مواجهة إحباطات الحياة ومترتباتها.

- التدين الحق يجعل الفرد غير حزين على ما يواجهه من مصائب وعدم الفرح الشديد بما يحصل عليه من نعم الحياة، ويمكنه من مواجهة المشاكل بقوة وصمود.
- القراءة في سير العظماء الذين بدءوا حياتهم بقلق ثم أصبحوا عظماء مما يزيل القلق والتوتر من النفوس.
- التمارين الرياضية البدنية تساعد على إزالة القلق، وذلك بإجرائها قبل النوم ثم إتباعها بحمام دافئ ثم حمام بارد.
- الموسيقى الهادئة ترخي الأعصاب وتثبت المعلومات وتجعل العقل أكثر استرخاءً.
- وضع سلم للأولويات ومعالجة المشاكل بالتسلسل وحسب أهميتها مع زرع اليقين عند الطفل أن ما من مشكلة في الحياة إلا ولها حل، فإن ذلك سيساعده على مقاربة الحياة من وجهها المشرق.
- لابد من تغيير السؤال التقليدي الذي نواجه الطفل به دائما: ما هي المشاكل التي واجهتك اليوم؟

ونسأله: ما الذي جعلك سعيدًا اليوم؟! لإدخال البهجة لنفسه.

- أهمية عناق الطفل والإمساك بيده خلال أي تجربة عصيبة يمر بها الطفل، فالطفل حين يعرف أن هناك من يهتم به، ويقدره، ويحبه باستطاعته أن يواجه الحياة ومصاعبها بثقة أكبر.
- التنفس العميق وتقنيات الاسترخاء التقليدي تسهم في إزالة القلق.
- تعليم الابن كيف يحل مشاكله بنفسه...
- وكذلك الاستمتاع بلحظات هدوء وسكينة مثل المشي بجوار شاطئ البحر أو النهر أو القيام بهواية مفضلة مثل الرسم والنحت.
- الاعتدال في التفكير وتحليل الأحداث من عدة زوايا حتى لا نشعره بالتشاؤم.
- التغذية السليمة والمتوازنة دون الإكثار من النهم أو التقليل حتى النحافة.
- تجنيبه الشعور بالخسارة أو الدونية، ويجب أن يكون للإخوة والأصدقاء دور في حياة الأبناء؛ لأن الأخ والصديق يكونان طوق النجاة للطفل من القلق

أحيانا.

- تجنب استخدام المنومات والمهدئات بأي شكل من الأشكال؛ لأن لها تأثيراتها الضارة.

(١٥)

أسلوب العلاج بواسطة لعب الأطفال

وهو من أحدث أساليب علاج الأطفال المضطربين نفسيًّا وانفعاليًّا وهو أسلوب موجود في المستشفيات النفسية الحديثة في عيادات الأطفال.

وتخصص أماكن لهذا الغرض مليئة بـــالعرائس والـــدمى التي تمثل جذبًا لمختلف الأطفال، وكذلك نماذج من المراكب والسفن الصغيرة، وأشكال أخرى من اللعب والمكعبات، ثـــم يقوم الأخصائي بمراقبة الأطفال أثناء اللعب، ويتدخل بسؤال الطفل عن شخصيات العرائس واللعب التي يلعب بها.

وهذا الأسلوب يساعد في الحصول على بعض المعلومات عن اتجاهات الطفل المضطرب نفسيًّا ورأيه ومشكلاته التـــي يواجهها بالنسبة للبيئة المحيطة به والأفراد الموجودين فيها.

ويسأل الأخصائي الطفل عندما يمسك دمية تمثل طفـــلا: من هذا الطفل؟، فيجيبه: التلميذ... فيسأله: من هـــو؟ فيـــرد الطفل: في الصف الثاني الابتدائي... ثم يتعرف الأخصـــائي

من ردود الطفل أن هذا التلميذ ليس متفوقا؛ لأنه لا يذاكر، ويحب اللعب، ويكره الحساب، ويكره مدرسة الحساب؛ لأنها تضربه عندما لا يستطيع حل المسائل الحسابية، وأن هذا الطفل وحيدٌ ليس له أصدقاء غير صديق واحد؛ لأن زملائه سيئون، ويضايقونه باستمرار، ويستمر الأخصائي في ملاحظة الطفل أثناء لعبه وسؤاله والحوار معه ليتعرف على اتجاهات الطفل نحو البيئة التي يعيش فيها في المنزل أو المدرسة واتجاهات الطفل نحو شخصيات هذه البيئات، ويقوم الأخصائي بالحصول على رصيد المعلومات المهمة عن الطفل واتجاهاته والتي يضعها في الاعتبار عند التعامل مع الطفل وعند استخدام وسائل العلاج بما يساعد على علاجه بسرعة وبسهولة.

(١٦)

الخوف عند الأطفال..المشكلة والعلاج

مشكله الخوف عند الأطفال مشكلة كبيرة ومتشعبة، وتعتري أغلب الأطفال، وهذا ناتج عن احتكاكه بما يحيط به وتعرفه على العالم المحيط به، وهناك أنواع شائعة من الخوف يمكن التغلب عليها مثل الخوف من الاستحمام أو استخدام التواليت، فهذا خوف داخلي لا بأس به، ويعالج بمرور الوقت، أما الخوف المرضي فهو "الفوبيا" الذي إذ لم يعالج يستفحل، ويتطور، ويؤثر تأثيرا سلبيًّا وخطيرا في مستقبل الطفل.

وقد أثبتت بعض الدراسات أن ٢% من الأطفال يعانون من الخوف المرضي، ويتجنب الطفل نتيجة لذلك الدخول في مواقف تعرضه لما يخاف منه مثل عدم اللعب في الحديقة خوفا من العناكب أو الحشرات الأخرى.

وفيما يلي بعض أنواع الخوف التي تصيب الطفل وكيفية معالجتها:

- خوف الطفل من صوت الماء المنساب من الحوض أو التواليت، وخوف الطفل من احتمال وقوعه في المرحاض أو نزوله مع الماء المتسرب من الحوض، والخوف من الجلوس فوق التواليت خشيه الوقوع فيه أو لاعتقادهم بوجود مخلوق مخيف مقيم فيه يقوم بقضم مؤخراتهم.

ويكمن الحل هنا في إفهامه أنه من الاستحالة تسربه مع الماء المنساب وكذلك من الممكن أن نضع للطفل كرسي الأطفال على التواليت حتى يشعر بالأمان ولا يخاف من احتمال سقوطه، ويمكن طمأنته بعدم وجود وحوش في التواليت بتفقده قبل استعماله.

- تنشيط خيال الطفل في الظلام، قد يكون سبب خوفه من ظل الملابس المعلقة على الباب، أو صوت نقر غصن شجرة على نافذته، فيتصور مخلوقات موجودة في خياله مثل الوحوش والأشباح والحيوانات المفترسة، ويخاف خوفا يصل إلى الهلع.

ويمكن علاج هذه الحالة بتركيب مصباح ليلي في غرفة الطفل، وعندما يستيقظ في الليل مفزوعًا يستمع له الأب أو الأم، ويتم احتضانه لتأكيد عدم وجود أي شيء يخاف منه، وإذا لزم الأمر نتفقد معه تحت السرير ليتأكد بنفسه من عدم وجود شيء وكذلك الأمر بالنسبة للنافذة، وليكن ذلك سريعا، ويجب الاستمرار معه حتى النوم، ويتم التحدث معه بالأشياء التي يحبها، ويفرح بها.

- بعض الأطفال يخافون من الحشرات الزاحفة مثل العناكب أو الذباب الكبير أو الدبور وخلافه دون أن تلسعه، وإذا رآها يصيبه الهلع والخوف.

وهذا الخوف ينتقل من الأب والأم إلى الطفل، ولذلك يجب عدم الهلع أمام الحشرات حتى لا يخاف الطفل، ومحاولة أن نكون هادئين قدر المستطاع، ولذلك يمكن أن نطمئن الطفل ونقول له: "إن النحلة المسكينة تريد أن تعود لخليتها فلماذا لانفتح لها النافذة لنساعدها على الرجوع"، وتدريجيًا نجد الطفل يطمئن، ويحسن التصرف ولا يصاب بالفزع عند رؤية الحشرات.

- الأصوات العالية المزعجة والمفاجئة تسبب الرعب والخوف عند الأطفال وخصوصا صوت الرعد في الليل عندما يستيقظ الطفل على صوته.

ويجب طمأنة الطفل ونبقى معه حتى انتهاء العاصفة، وإذا كان مصدر الصوت التلفزيون مثلا فندعو الطفل ليقوم بنفسه بخفض صوت التلفزيون حتى نعطيه شعورًا بالأمن.

- ويجب على الكبار مساعدة الأطفال في التغلب على خوفهم فذلك يساعدهم على بناء ثقتهم في أنفسهم وبناء شخصيتهم بناءً سليمًا، ويجب على الآباء والأمهات معرفه مصدر خوف طفلهما والعمل على معالجة الأمر بأسرع وقت ممكن بعيدًا عن الخوف والعنف حتى يستطيع الطفل التخلص من الخوف بسرعة.

(١٧)

مشكلة الخوف من الامتحانات..

المشكلة والحل

عند اقتراب الامتحانات يعيش بعض الطلاب مرحلة القلق والتوتر التي قد تؤثر على استعداداتهم لاجتياز الامتحانات.

وقبل موعد الامتحانات بأسابيع، قد يجد بعض الطلاب أنفسهم وسط حالة من الاضطراب والارتباك، ولذلك لابد من تدخل الأهل لمساعدة أبنائهم، وذلك عن طريق خطوات تساعد الطالب على التركيز أكثر وتمنحه فرصة كبيرة لتحقيق النجاح والتفوق:

- خلق الجو العائلي المريح قدر الإمكان، وذلك بمساعدة الإبن على وضع برنامج الاستغلال الأمثل للوقت للمراجعة بشكل يضمن المذاكرة بارتياح، وينصح بوضع الطفل في غرفه مستقلة بعيدًا عن الضوضاء.

- ترك الطفل يذاكر مع أحد الأصدقاء الثقاة، وهي خطوة تدفع الطالب لمزيد من الجد والاجتهاد، فالصديقان المخلصان يمنحان بعضهما الثقة والأمل والجهد.
- ترك الطفل يأخذ حاجته من النوم بعدد ساعات كافية يصبح بعدها الطفل صافي الذهن وتصبح قدرته على الاستيعاب والحفظ أكبر.
- إذا كان الابن معتادًا على المذاكرة ليلا، ولكن في هذه الحالة لابد أن ينام في القيلولة لمدة ساعة على الأقل يعوض بها عناء السهر، ولكن لا ينصح إطلاقا بالمذاكرة قبل الذهاب للنوم؛ لأن ذلك يتسبب في الأرق.
- ممارسة بعض التمارين الرياضية نهارًا؛ لأنها تساعد على فك التوتر والتركيز والنوم العميق.
- عدم اللجوء إطلاقا للحبوب المنومة والمنشطة؛ لأنها تعطي مفعولا سلبيًّا؛ لأنها تجعل الذاكرة مشوشة ومضطربة.

- التغذية السليمة والمتوازنة هامة جدًّا في هذه المرحلة.
- عدم توتر الأمهات والآباء أمام الأبناء بسبب القلق على مستقبلهم.
- الحرص على الفطور الغني والمقوي من أكثر الوجبات أهمية؛ لأنه يمد الطالب بالطاقة طيلة النهار، كما أن تناول الفيتامينات بجرعات معقولة يعتبر أمرًا مهما على عكس القهوة وغيرها من المنبهات التي يجب التقليل من شربها، والاهتمام بالأطعمة: الأسماك والخضروات والنشويات كالأرز والمعجنات والبطاطا من أهم الأطعمة التي تمنع الطالب من التعرض للإرهاق والتعب.
- لابد من الاهتمام بالأطفال المراهقين في هذه الفترة وذلك؛ لأن الاهتمام بهم والتقرب إليهم يعطيهم الثقة في أنفسهم فيدخلون الامتحان بدون خوف.

وهناك تدريبات لتهذيب الذاكرة وجعلها قوية لمواجهة الامتحانات والمذاكرة وخطر النسيان:

- التعود كل صباح على التذكر لكل ما قمت به خلال

الأمس ثم وضع برنامج ليومك الجديد.

- محاولة حفظ العناوين الرئيسية في الصحف وعمل تمرين على الذاكرة باستمرار من خلال استرجاع هذه العناوين من خلال نشرات الأخبار بالإذاعة والتلفزيون.
- تعويد النفس على ممارسة التمارين الرياضية والاسترخاء.
- تغيير الطريق في الذهاب والعودة من المدرسة فالتعود على طريق واحد فقط يحد من القدرات العقلية.
- زيارة المتاحف والمعارض وتخصيص وقت للقراءة وزيارة الأهل والأصدقاء.
- قبل الشروع في النوم تتم مراجعة كل ما قمنا به خلال النهار.
- حفظ أبيات من الشعر ومشاهدة بعض المسرحيات وإجراء عمليات حسابيه ذهنية ينمي الذاكرة، ويقويها.
- السيطرة على القلق والبعد عن مواقع الغضب والتوتر.

كل ذلك من أجل التماسك وتحقيق النتائج المرغوبة فـــي التوفيق في المذاكرة والنجاح.

(١٨)

مشكلة النمو العقلي لدى الأطفال

تركيب مخ الأطفال عند الولادة يكون محددًا عن طريق الجينات الوراثية، ولكن خبرات مرحلة الطفولة المبكرة لها تأثير دقيق على كيفية تشكيل الأعصاب المعقدة للمخ وكيفية عملها.

فكل طفل يولد بعقل ومخ مبرمج للتعامل مع المعطيات التي تصادفه، وتبين أن الدماغ يحتاج عدة سنوات من الخبرة والمشاهدة والاستمتاع واللعب، والاحتكاك مع من حوله، كل ذلك من أجل توصيل بلايين الدوائر العصبية المتحكمة مثلا باللغة والرياضيات والموسيقى والمنطق والعواطف.

فنمو العقل لا يكون بالحجم مثل بقية أعضاء الجسم، ولكنه ينمو بتشكيل الروابط الدقيقة المسئولة عن الشعور كالتعلم والتذكر... أي يولد العقل ولكن دون معرفة كيفية أداء مثل هذه الأشياء، ولكن التجارب التي يمر بها الطفل بعد

ولادته هي التي تعمل على تشكيل عقله ودماغه ونموه بشكل طبيعي وسليم.

ويبدأ عقل الطفل في العمل عن طريق البصر، فبمجــرد رؤية الأم ترتبط الخلية العصبية في الشبكية بإحدى الخلايــا العصبية الموجودة في قشرة المخ البصرية ومن ثم تثبت في عقله إلى الأبد أنها أمه...

فعند الولادة تشكل خلايا أعصاب المخ نحو مائة بليــون خليه، أكثر من ٥٠ تريليون نقطة اشتباك عصبي، ويتحــدد التركيب الأساسي للمخ والصفات التي يحملها الطفل فيما بعد منذ اللحظة الأولى لتشكله.

ويجب أن نعلم أن من أهم وظائف المخ أنه يعمل ومنــذ اللحظة الأولى على استمرار نبض القلب وحث الرئتين على القيام بعملية التنفس، ولقد وجد أن من بين ٨٠ ألــف عامــل وراثي، فإن نصف هذا العدد يعمل علــى تشــكيل وتشــغيل الجهاز العصبي المركزي، ومع ذلك فإن هذا لا يعــادل مــا يحتاج إليه العقل، ففي الأشهر الأولى من العمر تزداد عــدد نقاط الاشتباك العصبي من ٢٠ مجموعة إلــى أكثــر مــن ١٠٠٠ تريليون، ويبدو أن الخبرات التي يتعرض لها الطفل

في حياته تمارس تأثيرها عن طريق تقويه نقـــاط الاشـــتباك العصبي، مثل الذاكرة التي تضعف إذا لم تشحن من فترة إلى أخرى، ويتزامن بدء ظهور المهارات المختلفة عند الطفل مع عملية التشذيب التي تشكل نقاط الاشتباك العصبي في أوقات مختلفة وأجزاء مختلفة من المخ.

ويبدأ تشكل نقاط الاشتباك العصبي الجنيني فـــي قشـــرة الحركة مع بداية الشهر الثاني من عمر الطفل، ففـــي هـــذه الفترة يبدأ الطفل بالتخلي عن حركاته الفجائية البدائية، ويأخذ بتعلم حركات هادئة ذات مغزى، وفي الشهر الثالث يتركـــز تشكل نقاط الاشتباك في قشرة الرؤية، ويعمل المـــخ علـــى ضبط الروابط، ما يسمح للعين بالتركيز على الأشياء، وفـــي الشهر الثامن أو التاسع يكتمل نمو "قرن آمون" المسئول عن حفظ وتصنيف الذاكرة، وفي هذا الوقت فقط يستطيع الطفـــل تشكيل ذاكرة دقيقة، ويتذكر كيفية القيام بالأشياء.

في النصف الثاني من السنة الأولى يبدأ تشـــكيل القشـــرة الموجودة في مقدمة الجبهة (موقع المنطق والتروي) بتشـــكل نقاط الاشتباك العصبي بسرعة، حيث تستهلك الطاقة ضعف

مقدار استهلاك مخ الإنسان البالغ، ويستمر هذا في السنوات العشر الأولى من حياة الطفل.

وفي الشهر الثاني عشر تتشكل مهارات السمع عند الطفل، ولكنه لا يتمكن من إدراك النغمات، وكلما تقدم الطفل في السن زاد صراعه لتعلم لغة جديدة، ويعتمد على التجارب التي يمر بها الطفل لتوسيع لائحة المفردات التي يتعلمها الطفل عن مقدار ما نتحدث به إليه من كلمات.

كما أن استخدام اللغة بشكل صحيح وسليم يجب أن يرتبط بموقف حي يتعرض له الطفل وإلا اعتبرت اللغة مجرد ضوضاء بالنسبة إليه، ويتشكل نمو عقله تشكيلا يسمح له بإدراك اللغة السليمة.

(١٩)

عناد الأطفال

عناد الأطفال ظاهرة مزعجة تعاني منها بعض الأسـر، وتنعكس بشدة مع مرور الوقت على تصرفات الطفـل فـي سني عمره الأولى، وتظهر هذه الظاهرة في صور متعـددة منها إصرار الطفل على عدم تناول نوع معين من الطعام أو إضرابه عن الطعام لفترة معينة في سبيل لفت الأنظار إليه أو تماديًّا في سلوك خاطئ.

وقد يتخذ العناد في مراحل تطوره أشـكالا عدائيـة مـن الطفل، مثل أن يوجه سلوكه العدواني تجاه أشقائه في البيت، أو التصرف عكس المطلوب منه، والصياح والبكاء، أو يقوم بحركات عشوائية انفعالية وقد يصمت لفترة طويلة احتجاجا.

وأسباب العناد عند الأطفال عديدة منهـا التـدليل الزائـد أو إهمال الأبوين، وهناك عدة نقاط يمكن التغلب بهـا علـى هذه المشكلة ومنها:

- عدم الاستجابة الكاملة لكل مطالب الطفل وتوضيح مبررات الرفض للطفل ليقتنع بها.
- عدم تعنيف الآباء للأبناء على سلوكياتهم الخاطئة بل يحاولون امتصاص غضبهم وشغله في نشاطات تناسب قدراتهم ومواهبهم.
- عدم مسارعة أحد الوالدين للاستجابة لرغبات الابن ترضية له بعد رفض الطرف الآخر الاستجابة لهذه الرغبة.
- يعند الطفل عندما لا يجد ما يفعله، أي ما يشعره بقيمته الأسرية.
- تقليد الابن لأحد والديه في العناد ولذلك يكون الوالد أو الأم قدوة للابن، ويقلده الطفل في العناد.
- عدم قيام الأم بقص سلوك عناد ابنها على أصدقائها حتى لا يشعر بأنه مصدر قلق لوالديه فيتمادى في عناده.
- احترام خصوصيات الطفل وإعلاء شأنه وسط أهله وزملائه يخفف من طابع العناد لديه.

ومن هنا نتخلص من هذه العادة السيئة عند أبنائنا.

(٢٠)

بث روح التفاؤل عند الأطفال؟

التفاؤل ليس موهبة، ولكنه موقف يكتسب من خلال البيئة والأسرة، ولابد من التفاؤل من أجل السعادة.

ولذلك يجب جعل الطفل فرحًا سعيدًا متفائلا في مستقبل مبهر وهذه الروح المتفائلة يمكن تدريب الأطفال عليها كالآتي:

أولا : بدأ النهار بشكل جيد... فلابد من الاستيقاظ مبكرا وتناول الفطور الصباحي باطمئنان وسط موسيقى هادئة ثم الذهاب إلى مدرسته بخفة وحيوية ونشاط..

ثانيا : اتباع العلاج بالضحك، فحينما تسنح فرص الضحك بشكل كاف كل يوم تتخذ انفاعالاتنا منحنى أكثر تفاؤلا، فالضاحك يصبح أكثر سعادة من غيره وإذا لم يضحك فإن مشاعر اليأس والاكتئاب والإحساس بالتضاؤل تحاصره، فالتفاؤل يتطلب الثقة بالنفس والضحك دائما.

ثالثا : الاستماع إلى الموسيقى لرفع المعنويات، وهي من أهم الأشياء التي يتطلبها التفاؤل، فالموسيقى تريح الأعصاب وتنشط الفكر المتفائل وتسمح بالاسترخاء، وكذلك الحركات الرياضية المنتظمة تعدل الحالة الذهنية للطفل.

رابعا : المشي كثيرا وهو تمرين جسدي من أفضل الأدوية ضد الاكتئاب، والمشي يحسن المزاج، ويؤدي للتفاؤل.

خامسا: الحب، فالحب الأسري يعطي الطفل دفئا وتفاؤلا في المستقبل، فالحب والعطاء للآخرين والصداقات المفتوحة مع الأصحاب يعطي ثقة وتفاؤلا، فالصداقة والحب مسألتان رئيسيتان في التفاؤل والصحة النفسية.

سادسا : إعطاء أقصى جهد ممكن، فالمتفائل يبذل جهدًا في قاعات الدرس وفي المذاكرة، ويعطي أقصى ما عنده من جهد للتفوق، وتعطي إمكانيات التفاؤل الدماغ ثروة لا تنضب، ويملك المتفائلون قدرات على القيام بأشياء مهمة فقدراتهم العقلية أكبر من قدرات غيرهم.

سابعا : التفاؤل يؤدي إلى التحدث بطريقة منطقية إيجابية فالتفاؤل يعطي الطفل ثقة بنفسه وبنتائجه؛ لأنه يحقق الاستقرار النفسي لديه.

ويجب أن نعرف أن التفاؤل يشكل شخصية الطفل المرحة القادرة على التعامل مع مختلف الاتجاهات والتي يجتمع حولها الأصدقاء والأحباب، فالتفاؤل هو ترمومتر السعادة والنجاح عند الأطفال، ويؤدي إلى حب المعرفة والاطلاع وحب الآخرين والنجاح بلا حدود للطفل السعيد.

ثامنا : إحاطة النفس بأشخاص متفائلين إيجابيين حماسيين ليحافظوا على تفاؤل أصدقائهم، ويدعمون معنوياتهم، ويساعدوهم على الإحساس بقولهم بعيدًا عن الاكتئاب والأفكار السلبية.

تاسعًا : تغيير العادات الذهنية عند الأطفال هام جدًّا مثل تغيير عادات السهر أمام التلفزيون، أو قراءة الكتب بصوت عال أو تغيير مجال القراءة نفسها أو اللعب أمام الكمبيوتر.

عاشرا : لابد من الاتصال الروحي بالله عز وجل، فالإيمان يزيد من التفاؤل، والصلاة والصيام يزيدان من

التفاؤل، ويزيدان من قوة المتفائلين، وهذا شيء هـام جدًّا للتفاؤل.

حادي عشر: تغيير رتابة الحياة والتعرف علـى أصـدقاء جدد، وطرد الأفكار السلبية، والتحدث إلى من هم أقل منك سنًّا، وتصحيح النظرة المشـوهة تجـاه بعـض الأشياء وعدم تضخيم الأمور وغير ذلك من الأفكـار التي تجعل الأطفال في منتهى السعادة والتفاؤل.

(٢١)

أطعمة الأطفال

مشكلة تواجه كل أسرة، الأطفال يرفضون الطعام الذي تقدمه الأمهات لهم، ويختارون بأنفسهم أنواعًا من الأطعمة، والأم تريد للطفل البدين ألا يأكل والطفل النحيف أن يأكل أكثر... والأطفال لا يستجيبون لهذه النصائح.

وأثبتت الأبحاث الجديدة والحديثة أنه يجب ترك الطفل يختار بنفسه ما يريده من أطعمة ليأكلها، وأن على الأب والأم أن يرغبوه فقط في الأطعمة الصحية.

فالأب والأم تكمن مسئوليتهم في اختيار الطعام الذي يتواجد في المنزل، ويوضع على طاولة الطعام بينما الطفل تترك له حرية تناول أي صنف من أصناف الأطعمة، وعلى الوالدين مراقبة ذلك فقط وعدم التدخل ضد رغبات الطفل حتى لا تأتي توجيهاتهما بصورة عكسية فيعاند الطفل، ويرفض استكمال طعامه.

فالأطفال يحسنون اختيار نوعيه وكمية الطعام الذي يريدونه، فهم يستجيبون بالفعل لمستوى الطاقة الموجودة في الطعام، وإذا فرض الآباء السيطرة الشديدة على ما يأكله الطفل فسوف يؤدي هذا إلى إعاقة آلية قدرة الطفل على الاختيار، ولكن يبدو أن النظام المنهجي في إدراك الطفل لا يعرف مدى أهمية بعض الخضروات.

فإذا أردنا للطفل أن يأكل صنفا من أصناف الخضار فيجب عرض هذا الصنف عدة مرات على الطفل بشكل متتال، يؤدي ذلك إلى هدم مقاومة الطفل ورفضه لهذا الصنف.

ويمكن تعليم الطفل الاستمتاع بالنكهات المختلفة للطعام، بترغيب الطفل في الأطعمة المختلفة.

ولابد من تضمين غذاء الأطفال الصغار طعاما منخفض الدسم؛ لأن الطفل ينمو بسرعة، ومن ثم يكون في حاجة إلى كل سعرة حرارية يمكن أن يستهلكها، كما يحتاج الطفل في السنة الأولى من عمره إلى الدهون لتطور نمو الأعصاب والمخ، ولذلك يجب ألا نحصر الكمية التي يستهلكها الطفل في الحليب الطبيعي أو معادلاته، وينصح الأطباء بتخفيض

مستوى الدهون المشبعة في غذائه وتخفيض مستوى الدهون بشكل عام.

وكذلك فالغذاء الغني بالفواكه والخضروات يساعد على منع الإصابة بالعديد من أمراض السرطان ولابد من حصول الطفل على النشويات والخضروات والألياف والفواكه؛ لأن الخضروات مصدر جيد للألياف والفيتامينات والمعادن، بشرط ألا ندفع الأطفال إلى تناول ما لا يريد.

ومن أهم ما يجب أن نلاحظه في أطفالنا: هل يقومون بمضغ الطعام مضغا تاما أم لا؟! وهل يقومون بابتلاع الطعام أم لا؟ فهذا شيء ضروري بالنسبة للطفل.

وإذا امتنع الطفل عن تناول الطعام كلية فيمكن أن يكون مريضًا خصوصًا إذا امتنع لمدة يومين أو ثلاثة، وكذلك يجب عدم إجبار الطفل على تناول الطعام على المائدة وحجبه عنه باقي الأوقات، فالطفل يأكل متى أراد وفي أي وقت.

(٢٢)

كثرة العصير والحديد تضر الأطفال

البعض يفرح عندما يكثر الأطفال من شـــرب العصـــير وشرب الفيتامينات والحديد، ويقولـــون هـــذا ممتـــاز لنمـــو صحتهم...

ولكن ثبت علميًّـــا أن كثـــرة العصـــير وكثـــرة الحديـــد والفيتامينات تضر الأطفال...

فلقد نصح باحثون أمريكيون الأهل بعدم تـــرك أطفـــالهم يشربون عصير الفواكه طوال اليوم، وذلك لأن أبحاثهم أثبتت أن ما متوسطه ١٢ أونصة في اليـــوم يمكـــن أن تعـــرض الأطفال لخطر السمنة وقصر القامة..

كما أن إدارة الأغذية والعقاقير في الولايات المتحدة بدأت في إلزام الشركات المنتجة للأدوية بإلصاق تحذير على علب الفيتامينات والمنتجات الصحية الأخرى التي تحوي الحديـــد وذلك لوقاية الأطفال من تعرضهم للتسمم.

ويعتقد الأهل خطأ أنه بقدر ما يتناول أطفالهم حديدًا أكثر يكون ذلك أنفع لهم، باعتبار أن الحديد هو فيتامين، ولكن في حالة الحديد تحديدًا فإن إعطاء الأطفال جرعات أكبر مما يجب يؤدي إلى تسمم الأطفال، ويقول مسئولون إن التحذير سيلصق على كل المنتجات التي تحتوي على أكثر من ٣٠ مللغ من الحديد في الجرعة الواحدة.

(٢٣)

مشكلة ضعف شهية أطفالنا

من أكثر مشكلات التغذية انتشارا بين الأطفال وخصوصا في مرحلة الطفولة المبكرة والطفولة الوسطى.

وتعود هذه المشكلة إلى فترة الرضاعة الطبيعية وما يصاحبها من مواقف من جانب الأم والطفل ورفض الطفل الأغذية التكميلية للبن الأم بعد الشهر الرابع.

ويرفض الطفل عادة الأغذية التكميلية وخصوصا بعد شبعه بينما الأهل يصرون على مزيد من الإطعام له.

ويبدأ الطفل فيما بين عمر تسعة شهور وأربع سنين يصاب بضعف الشهية بسبب مواعيد الطعام ومحاولته إثبات ذاته برفضه تناول الطعام وغير ذلك من الأسباب.

وقد يتأثر الطفل بأمه عندما تبتعد عن الطعام بسبب الريجيم أو صيام رمضان مما يصرف الطفل عن الطعام، ويفقد شهيته له.

وكذلك فهناك عوامل مرضية وراء نقص الشهية مثل الإمساك والتهاب اللوزتين وارتفاع الحرارة وبدء ظهور الأسنان، كلها تسبب فقدان شهية الأطفال.

كما أن البيئة تؤثر في الحد من شهية الطفل مثل عدم نظافة المسكن والمنزل غير الصحي، وعدم وجود هواء طلق، وتقييد حركة الطفل، وعدم إعطائه فرصة للتعبير عن نفسه.

وهناك العديد من الحلول لفتح شهية الأطفال... فالطفل الهادئ يأكل أكثر من الطفل الكثير الحركة.

ولابد للأم والأب إيقاف الترهيب والترغيب وترك الطفل يأكل ما يشاء... فيختار، ويأكل ما يحلو له.

ولابد من الحرص على عدم النظر إلى طبقه باهتمام وقلق، والأفضل ألا يأكل الطفل الحلويات والسكريات بين الوجبات.

وأيضًا ينصح بالمرونة في مواعيد الطعام فلا يرغم الطفل على ترك لعبه وألعابه ليذهب إلى مائدة الطعام والأفضل ترك الطفل ليستكمل لعبه.

وإذا كان الطفل في حالة غضب أو إرهاق، فلا يتم إرغامه على الطعام وإلا سترفضه معدته.

وكذلك الاعتناء بتقديم الطعام بشكل محبب للطفل عن طريق الأطباق الملونة والرسوم المعدة خصيصا للطفل، ومشاركه زملائه من الأطفال له في الطعام واصطحابه إلى النزهات في الهواء الطلق.

ويمكن أن تزيد الأم من شهية أطفالها بطلب مساعدتهم لها في ترتيب المائدة مثل إحضار الملاعق والأطباق مما يعزز الاتجاه الايجابي نحو الطعام.

ويجب عدم تأنيب الطفل أثناء الطعام كثيرا بحجة تعليمه آداب المائدة، فآداب المائدة يتعلمها الطفل بمرور الزمن وليس في يوم وليلة وسيقلد الكبار حتما فلا تقلق الأم ولا يقلق الأب من ذلك.

(٢٤)

السمنـــــــة

السمنة هي تضخم الجسم وترهله بالمواد الدهنية، تأتي من كثرة تناول الدهون والحلويات، مرض يصيب الكبار، وبدأت تهدد الصغار أيضا.

والأطفال السمان أكثر عرضة للإصابة بأمراض السكر وتصلب الشرايين، وتعود إصابة الأطفال بهذا المرض إلى كثرة الاعتماد على الوجبات السريعة الجاهزة كالبورجر والسجق والشاورما والتي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون، والعامل الوراثي يلعب دورًا هامًّا، ويمثل نحو ٣٤% من العوامل المسببة للسمنة.

وقد أثبتت آخر الأبحاث العلمية أن هذه السمنة لها علاقة ببروتين يسمي اللبتين الذي تفرزه الخلايا الدهنية في بلازما الدم للإنسان وأنه في حالة حدوث خلل معين في جين هذا البروتين يحدث خللا في تنظيم وزن الجسم وله صلة فسيولوجية بنظام الضبط الذي يتحكم في وزن الجسم.

وتحدث السمنة نتيجة أسباب عديدة منها خلل التوازن في الجسم وهي تنقسم إلى ثلاثة أنظمة:

- الأول هو نظام الإرسال وهو موجود بأطراف الجسم، ويقوم بإخبار المخ بكم مخزون الدهن.
- الثاني هو نظام الضبط أو الترجمة الذاتية في المخ وفيه يتلقى المخ المعلومات، ويقارنها بمعيار داخلي لمخزون الدهن، ويسمى نقطة الضبط.
- أما النظام الثالث فهو النظام المؤثر الذي يقوم بتعديل أي انحراف في وزن الجسم عن المعيار الداخلي لمخزون الدهن.

وبروتين اللبتين هو بروتين تنتجه الخلايا الدهنية، ويفرز في بلازما الدم، ويرتبط بكتلة الدهن في جسم الإنسان.

وقد أثبتت الأبحاث الحديثة أن الأطفال المصابين بالسمنة لديهم نسبة عالية من اللبتين في الدم، وأنه بقياس تركيزه في الدم عند حديثي الولادة، وجد أنه يرتبط بوزن الطفل ومعامل كتلة جسمه هذا، كما لوحظ أن مستواه يتأثر بعوامل معينة من أهمها الكورتيزون والأنسولين، وقد لوحظ أن الأمهات اللاتي يعالجن به في فترة الرضاعة يصاب أطفالهن بالسمنة.

كما اتضح أن الأنسولين يزيد من معدل إفراز اللبتين ليلا، وفي حالة الصيام يحدث خفض بنسبة ١٠% من وزن الجسم يصاحبه خفض في مستوى اللبتين في الدم بنسبة ٥٣% بينما في حالة الإفراط في تناول الغذاء يرتفع مستواه إلى ٣٠٠% يصاحبه ارتفاع مقداره ١٠% لوزن الجسم.

والتلفزيون يساعد الأطفال على السمنة، فهو أحد أسباب البدانة عند الأطفال، فالأطفال السمان يتجاوزون وجبة الإفطار، وينسون أنفسهم أمام التلفزيون وهم يقضمون الطعام، فالقضاء على عادة القضم وأفضل وسيلة لبلوغ هذا الهدف هو تناول الطفل لوجبة إفطار جيدة، ودعوة الأطفال للعب وممارسة الرياضة بدلا من الجلوس أمام التلفزيون بالساعات.

والعلاج يكمن في عدم حرمان الطفل خلال العامين الأوليين من عمره من الأطعمة ذات السعرات الحرارية المرتفعة كالدهون والشيكولاتة؛ لأن تلك الفترة تعتبر مرحلة نمو وتطور مهمة وحيوية بالنسبة إليه ولا داعي للقلق إذا زاد وزن الطفل في سن المراهقة الأولى؛ لأن ذلك يعبر عن التغيرات الهرمونية، واكتمال نمو عضلاته وعظامه وهذا أمر طبيعي، ولكن المهم تشجيع الأطفال على التقليل من استهلاك المواد الدهنية والأطعمة السريعة وإبدالها بالفواكه

والخضروات وتشجيعه أيضًا على الحركة الزائدة لحرق السعرات الحرارية الزائدة.

وأيضًا هناك دور للوالدين بحيث يقومان بتزويد الطفل بوجبات غذائية متوازنة، تكون قليلة الدسم، مع السماح له بتناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات ولكن على فترات زمنية لتشجيع الطفل على تناول الوجبات الصحية، ويجب أن يتدخل الأهل حتى لا يترك الأمر برمته لمزاج ورغبة الطفل، ولكن تدخلا غير مباشر، كأن يوضع البيض في الكيك والخضروات مع المكرونة، والفواكه في الكيك، ونقلل الدهنيات بقدر الإمكان... وكذلك عدم تمييز بعض الأطفال عن بعض بالأطعمة المختلفة، ويجب تنويع الأصناف التي يتناولها الطفل، ويجب تقليل كمية العشاء له وحثه على ممارسة الأنشطة الرياضية وإحاطته بالحب لكي تزداد ثقته بنفسه، ويعمل على تخفيض وزنه، ويتغلب على مضايقات الزملاء له في المدرسة والشارع... فالطفل البدين يحتاج لرعاية خاصة من الأم والأب.

ويجب ملاحظة أن السمنة قد تقع عند سن البلوغ بسبب الاضطرابات الهرمونية فيجب التنبه لذلك تماما حتى لا تسبب أزمة نفسية لفتياتنا وفتياننا، وهي تتسبب بسبب نقص في إفرازات الغدد الجينية والغدد الدرقية... ويجب تجنب الأغذية ذات السعرات الحرارية الكبيرة مثل

الشيكولاتة والسكاكر والحلويات والمربـــات والتمـــر والأرز والمكرونة وغيرها.

(٢٥)

هياج الطفل

المشكلة والسبب والعلاج

أحيانا كثيرة تجد طفلك هائجًا ولا تفلح المحاولات التقليدية في تهدئته، تجده ثائرًا باكيًا صارخًا... متوترًا... يجهش بالبكاء والصراخ والعويل.. وتجد نفسك حائرا ماذا تفعل؟ أتضربه ليسكت؟ لا... بالطبع...

فالطفل في هذا الحين يكون إما خائفا أو جائعًا أو شاعرا بالرغبة العميقة في النوم... وغير ذلك من الأسباب المرضية والنفسية التي تدعوه إلى الانزعاج والهيجان والتعبير عن ذلك بموجات متعاقبة من البكاء والصراخ والذي يصل إلى حد التشنج.

فما هي مشاكل هياج الطفل وسببها وعلاج كل منها:

- الغضب: كثيرا ما يغضب الطفل لأسباب متعددة كأن يبقى بمفرده طول النهار داخل المنزل، أو

يأمل في نزهة ولا يحقق أمله، أو ذهابه للطبيب، أو عودته من عنده، أي تغيير في رغبات الطفل تدعوه للغضب.

والغضب سبب لشدة انفعال الطفل وهياجه.

ولمعالجة ذلك يتوجب حمل الطفل ورفعه بلطف تجاه الأعلى واحتضانه، وهذا الشعور بالارتفاع يعجب الطفل، ويحلو له وخصوصا أنه يكون مهتما بالاستكشاف لكل ما يراه... فيجب أن يصل إلى نقطة أعلى فأعلى...

أما إذا لم تفلح هذه المحاولة، فنقترح عليه لعبة لا ينتج عنها أي ضجيج في محاولة لشد انتباهه ولعب اللعبة معه.

- الجوع: من أهم الأسباب لهياج الطفل وبكائه وخصوصا للصغار الذين لا يمكنهم التعبير عن أنفسهم فيصرخ باكيا، ويتم إرضاع الطفل أو إطعامه.

ولابد أن نعرف أن طعام الطفل لا ينبغي تحديد وقت محدد له، ففي أي وقت يجوع الطفل لابد أن يأكل ولا نتركه ينتظر موعد الغداء أو العشاء.

وإذا كنا نرغب في عدم إطعام الطفل لأي سبب يجب أن نحول اهتماماته وتفكيره وذلك بتسلية الطفل وتجواله في المنزل، على أن يتم حمله وتدليكه وملامسته، واللعب معه فهو يفيد جدًّا في تهدئته مؤقتا ولكن لفترات محدودة.

- القلق والتوتر: مثل الضجيج الذي يتعرض له الطفل، وكثرة الناس من حوله، ووقوعه أثناء جريه أو لعبه، أو سخرية أقرانه منه يجعله قلقا متوترا، ويجعله شاعرا بعدم الارتياح والخوف والانزعاج، وتقوم طريقة العلاج على احتضان الطفل وجها لوجه وعزله عن الأشياء الخارجية التي توتره وتقلقه مع ضرورة تجنب الحركات المفاجئة والصراخ في وجهه، بل مخاطبته بهدوء وتقبيله ومنحه الأمان والتدليل، وكل ذلك يجعل التوتر والقلق يخرج منه، ويعود هادئا.
- الرغبة في النوم: وخصوصا لدى الأطفال عندما يريد النوم ولكن يتملكه الأرق الذي يحرمه من النوم، فتنتاب الطفل موجة من العصبية والبكاء.

والعلاج سهل إذا بحثنا عن مصدر الأرق الذي يكون عند الطفل ناتجًا عن استمرار استنفار بعض الحواس وعدم انسجامها مع تراخي بعض عناصر الجسم وحاجتها إلى الراحة.

ويقوم العلاج على تهدئة الحاسة المستنفرة لتتجانس مع هدوء العناصر الأخرى، وذلك بحمل الطفل وضمه إلى صدر الأب أو الأم ليشعر بنبضات القلب فذلك يبعث الطمأنينة فيه، ويمكن عمل تدليك ناعم ولطيف للرأس والوجه والرقبة والظهر، بتمرير الأصابع بحركة دائرية خفيفة على جبين الطفل وأنفه وقراءة بعض الأدعية كل ذلك يجعله ينام بسرعة بل ويرى أحلاما سعيدة.

- آلام البطن: وهي من أهم المشاكل المرضية التي تواجه الأطفال بخاصة حديثي الولادة، فيعاني من مغص أو ألم أو أي مشكلة من مشاكل الهضم في المعدة فيشعر الطفل بالألم فيبكي، ويصرخ.

وتتم المعالجة بحمل الطفل بطريقة منفرجة بحيث ترتكز معدته على ذراع حامله، وهذا ينتج عنه ضغط خفيف على

المعدة يخفف من حدة الألم بينما تقوم اليد الأخـرى بعمليـة تدليك بسيطة وخفيفة لبطن الطفل.

وطبعًا هناك الكراوية واليانسون وغيرها من الأشربة التي ينصح بتقديمها للطفل قبل النوم؛ لأنها تساعده على الاسترخاء وخصوصا في مرحلة الرضاعة.

- آلام الأسنان: هي أقوى الأوجاع التي تجعل الطفل عصبي المزاج وخصوصا في مرحلة بدأ التسنين.

وهناك عدة طرق للعلاج لوقف الألم الناتج عن شق الأسنان في اللثة منها بعض المراهم المخدرة أو العضاضات المطاطية، أو إعطاء الطفل إصبع السبابة أو إبهام الأم أو الأب بعد غسل اليدين جيدًا بالطبع وتركه يعض عليها، وذلك له فوائد أكثر من المراهم والعضاضات؛ لأن الإصبع هو قاس ولين في نفس الوقت... فعض الطفل في إصبع السبابة أو الإبهام من يد الأم والأب يشعره براحة عميقة، ويزيل ألمه على الفور.

وطبعًا لابد من قراءة سور: الإخلاص – الحسد – الناس وتعويد الأطفال على قراءتها قبل النوم؛ لأنها تسبب الهدوء

والاسترخاء وحفظ الملائكة له أثناء نومه وهـذا مـن أشـد أسباب الهدوء والسكينة.

(٢٦)

الضجر إحدى المشكلات النفسية للطفل

الضجر حالة تصيب نفس الطفل، وهو عبارة عن نقص كبير يصيب روح ونفسية الطفل، والعلاج يأتي من داخل الطفل ذاته... فالشعور بالضجر شيء نفسي يحدث للطفل وهو من حقوقه التي أعطاها له الميثاق العالمي لحقوق الطفل.

ومن حقوق الطفل أيضًا التي تساعدهم على التغلب على الضجر مساعدتهم في الانخراط في عدة أنشطة مختلفة ومتنوعة تمنع عنهم الملل والسأم، فالنشاط والتجوال وزيارة الأصدقاء والقيام على الهوايات المختلفة مثل جمع طوابع البريد أو مطاردة الحشرات وغير ذلك من الهوايات تكون العلاج الأكيد للضجر عند الطفل وذلك؛ لأنها تعطي الطفل أفقا واسعًا وفرصة لتحقيق أحلامه والابتكار والخيال وملء وقت الفراغ فلا يشعر بالضجر والملل كل حياته.

كما أن التسلية إذا كانت مفيدة وذات قيمة تكــون أيضًــا فرصة للهروب من الملل، إذا كانت التسلية تعطــي للطفــل دروسا ومفاهيم يستفيد منها في حياته أيضا.

وكذلك تعويد الطفل على الصلاة في مواعيــدها وعلــى قراءة القرآن وعلى قراءة القصص الخيالية التي تنقــل لــه الخبرات العلمية مع الخيال في آن واحد مفيد جدًّا لمعالجــة الملل والضجر عند الطفل.

وكثرة الألعاب لا يمكن أن تعالج الملل والضــجر عنــد الأطفال، فالوفرة المادية والبحبوحة تسبب الكآبة والضــجر والملل، بينما النشاط ولو كان بسيطا ولا يحتاج للتكــاليف لا يسبب الضجر، ويقضي عليه، ولذلك فإن أكثــر المصــابين بالضجر والملل هم أطفال الدول المتقدمة بينما أطفال الــدول النامية الفقيرة لا يصابون بمثل هذه الأمــراض الاجتماعيــة والنفسية.

(٢٧)

انحراف الأطفال..

مشكلة عويصة تتطلب حلا عاجلا

انحراف الأطفال هو سلوكهم غير السوي أو سلوكهم الشاذ الذي يعجز فيه الطفل عن التوافق مع نفسه أولا ومع الآخرين.

وحالة الانحراف التي نرصدها تختلف من مرحلة إلى أخرى، ففي مرحلة من مراحل الطفولة تكون ظاهرة السلوك منحرفة بينما هي في مرحلة أعلى سلوك طبيعي... ولذلك فالانحراف هذا شيء نسبي بالنسبة للبيئة وبالنسبة لعمر الطفل ومرحلة نموه.

فالسلوك الشاذ يتغير طبقا لعوامل كثيرة، فالشقاوة والمشاكسة تعتبر سلوكا شاذا عندما تظهر على الأطفال في سن ما بين الثالثة والسادسة من العمر، أما بعد ذلك فلا تعتبر سلوكا شاذا، وكذلك المزاج الحاد والسلوك العصبي

والمخاوف التي في غير مكانها ومحلها والقلق والتوتر والغضب العادي كلها مظاهر عادية، وأنواع طبيعية للسلوك في السنوات المبكرة من العمر، ومثل ذلك نوبات الغضب ورفض الطعام والتبول اللاإرادي وقلب الشفتين ومص الإصبع، كلها من الأشياء التي يعدها بعض العلماء طبيعية ولا تعتبر انحرافا؛ لأنها سلوكيات اجتماعية يسهل التغلب عليها..

أما الانحراف الذي يشكل خطرا أو ظاهرة مرضية هو السلوك غير السوي الذي يتكرر كثيرا عند الطفل والذي يبدوا بارزا وحادا، خصوصا عندما يكون صاحب السلوك، وهو الطفل، قاصدًا هذا السلوك وبشكل متعمد رغم علمه بأن هذا السلوك يسبب غضب وقلق الآخرين من الآباء والأمهات والإخوة مثل العدوانية والكذب والسرقة والانطواء والخوف والهروب من المدرسة وقضم الأظافر.

وترجع أسباب هذا الانحراف إلى عدم إشباع حاجات الطفل الأساسية وخصوصا الحاجة إلى الحب والعطف والحنان وعدم توفير جو من الاطمئنان للطفل مما يخلق عنده الشعور بالقلق الدائم والتوتر المستمر مما يؤدي إلى صراع نفسي لديه لا يجد مخرجًا منه سوى بسلوك طريق

الانحراف، وكذلك المعاملة السيئة التي يتلقاها الطفل داخل الأسرة مثل الضرب والتوبيخ والعقوبات الأخرى، وشعور الطفل بالنقص الناجم عن وجود عاهة جسدية لديه...

أما طرق علاج الانحراف فهي ميسرة ولها أساليب عديدة وطرق كثيرة ومنها:

- الأخذ بيد الطفل ومساعدته وتجنب الضغوط عليه ومعاملته باللين والرقة والنصح.
- دراسة ومعرفة الأسباب التي أدت إلى انحراف الطفل وتلافيها وإرشاده إلى مخاطرها وخطورتها.
- الرعاية الجيدة للأطفال ومساعدتهم على فهم قدراتهم واستغلالها الاستغلال الأمثل.
- إشعار الطفل دائما أنه موضع حب وتقدير من قبل الآخرين، وتعتبر الحياة المنزلية الهادئة والمنسجمة والعلاقات الطيبة بين أفراد الأسرة الواحدة أهم الشروط لتجنب الطفل الانحراف ووقوعه في دائرة الطفل غير السوي.
- إشباع الحاجات الأساسية للطفل مثل الطعام والشراب والأمن والحب والحنان، وإعطائه مجالا

وحرية أوسع لممارسة نشاطه مما يخلق عنده الاطمئنان والثقة بالنفس، ويبعده عن السلوك العدواني.

- دور البيت هامٌّ جدًّا في تقويم الطفل وكذلك دور المدرسة في توفير المناخ الملائم للطفل لتفريغ طاقاته الذهنية والحركية في عمل مفيد ونافع له.
- إبعاد الطفل عن رفاق السوء الذين هم أصل البلاء والسبب المباشر والأهم لانحراف الطفل من أهم وسائل العلاج.

وكل ذلك وسائل وقائية هامة تجعل الطفل في تصرفاته وسلوكه عاديًّا وليس شاذا.

(٢٨)

أصدقاء الطفل

الاختيار المناسب والمهارة الاجتماعية

الأصدقاء والرفاق من أهم الأشياء الاجتماعية المطلوبة والحاجات الإنسانية التي لابد أن يحتاجها الطفل ليصبح كائنا اجتماعيا...

واختيار الأصدقاء فن لا يجيده الطفل عادة، ولذلك فهو في حاجة إلى مساعدة لاختيار أصدقائه الذين سيضيفون إليه، ويضيف إليهم، وتختلف درجة اختيار الأصدقاء من مرحلة إلى مرحلة أخرى في عمر الطفل؛ لأن كل مرحلة لها خصائصها ولها أيضًا نوعيه من الأصدقاء.

فقبل سن العام من عمر الطفل لا توجد صداقات بالمعني الصحيح، فالطفل يتعلق بأي طفل آخر في نفس عمره، بل، ويعتبره مثل أية لعبة أو دمية حوله فيحاول أن يكتشفه، وذلك بشدهم وضربهم لكي يرى ردود أفعالهم، ويتعلق الطفل أيضًا

بالكبار المألوفين لديه مثل الأب والأم والأخوات، ويكون اهتمامه بالأطفال الآخرين قصير المدى مؤقتا، ولا يمكن تركه مع الأصدقاء.

وعند مرور سنتين ونصف من حياة الطفل يدرك الطفل من حوله من الأطفال الآخرين، ويتفاعل معهم، ويقيم علاقات طيبة مع الكبار مثل الإخوة الكبار والأعمام والأخوال، ويوسع دائرة معارفه، ويبدأ يتشبث بأطفال آخرين، ويتمتع بصحبتهم، وينظر إلى الأطفال الآخرين من بعده الشخصي ولا يعطيهم لعبه ولا أدواته ولا يهتم كثيرا ببكائهم وحاجاتهم، ولذلك فهو لا يتعاون عند اللعب مع الآخرين ولا يقبل مشاركتهم وتبادل الأدوار معهم إلا عندما يطلب منه الكبار ذلك بإلحاح.

وعند مرور أربع سنوات على عمر الطفل، تتسع دائرة الأطفال في حياة الطفل فيقضي الطفل الكثير من وقته في اللعب مع أطفال آخرين، ويتغير الطفل من الأنانية إلى المشاركة والتعاون، وعندما تبدأ لغته في الاتساع والتطور سيؤدي ذلك إلى خلق المزيد من الاتصال بين الأطفال، ويبدأ في تبادل الألعاب مع أصدقائه، ويتعلم الطفل عدم شد

وخطف الألعاب من أصدقائه، وينفصل عن أمه بسهولة، ويقضي وقتا أكبر مع أصدقائه، ويبدأ في اختيار أصدقائه حتى يقوم باللعب إلى جانبهم قبل مشاركتهم اللعب تقربًا منهم، ويفهم، ويقدر المشاركة وتبادل الأدوار في اللعب، ولن يستطيع الخروج للعب بعيدًا عن منزله.

بعد سن الخمس سنوات: يبدأ الطفل في هذا العمر في اختيار صديق أو اثنين من بين أقرب رفقائه، ويبدأ الطفل بالنظر إلى الأشياء من وجهة نظر الأطفال الآخرين، ويشعر بالأسف لسوء معاملته لأصدقائه... ومع ذلك فهو في حاجة ورغبة لقضاء بعض الوقت بمفرده رغم بحثه عن أصدقائه، ويعرف الطفل في هذا العمر أن الضرب والشد خطآن وممنوعان، ويحل معظم نزاعاته، ويتقبل الخسارة بسهولة، ولكنه يقاطع كثيرا ولا ينتظر دوره في الكلام، ويمكن للطفل أن يكون واثقا في نفسه عند التقائه مع أصدقائه المقربين لكي يلعبوا معه في المنزل، ويكون ذلك عن طريق تعليمه عدم الأنانية وحب الناس وكيفية الحديث إليهم ولابد من الاهتمام بالآخرين وبعده عن الأنانية... بذلك يكسب أصدقاء الطفولة ليصبحوا أصدقائه مدى الحياة.

(٢٩)

فن التعامل مع الآخرين

وهذا الفن هو سلوك اجتماعي لابـد أن يتعلمـه الطفـل ليحسن علاقاته الاجتماعية داخل أسرته وداخل مجتمع رفاقه وداخل مدرسته.

فلابد من تعليم الطفل محاولـة تفهـم الرؤيـة الخاصـة بالآخرين ونظرتهم للحياة والمعتقدات الأساسية التي يؤمنون بها والتي اكتسبوها منذ طفولتهم وحاجتهم الشخصية... حتى يستطيع الطفل أن يفسر سلوكهم، ويقتنع به...

ويجب أن نعرف أنه من غير المفيد محاولة تغيير نظـرة الآخرين للعالم بل يجب محاولة تطوير سلوكياتهم بالطريقـة التي ينصح بها المتخصصون، ويجب كـذلك عـدم إلقـاء المواعظ على الآخرين حتى نتجنب العناد والتصـلب، بـل يجب اللجوء للحيلة معهم.

ولابد من تجنب السخرية بالآخرين؛ لأنها لن تـؤدي إلا إلى مزيد من الإعاقة ومنع تطوير سلوكياتهم.

ويجب أن نتحدث مع الآخرين ببث الطمأنينة في نفوسهم دائما حتى يتعاملوا معنا بسهولة، ويسر.

ويجب أن نعرف كيف نتعامل مع كل طبيعية بشرية على حدة مثل:

- الشخص الموسوس: وهو شخصية دقيقة جدا، يحب النظام الشديد والترتيب والعناية الفائقة، حتى في حديثه فإنه يناقش كل جوانب الموضوع بهدوء، ويراجع بنفسه كل صغيرة وكبيرة حتى ولو تأخرت، وهذا الشخص المصاب بالوسواس يحترم وصفات الطعام، ويحب تطبيقها حرفيًّا، وهناك نوعيات من هؤلاء الأشخاص تقضي ساعات للتأكد من غسل اليدين وخلاف ذلك من السلوك الوسواس.. ويجب أن يعرف الطفل أنه لا يمكن أن نطلب منه أن يخالف القاعدة التي حددها لنفسه ولا يتم اتهامه بالوسوسة وإنما يتم اتباع أسلوب المناقشة الوظيفي العقلي، فيتم الشرح له بهدوء وبدقه وبالتفصيل والأمثلة.

- الشخص القلق: هو دائما منتبه وحذر، عيناه ترصدان أي شيء وكل شيء، وينظر إلى المحيطين به كما لو كانت هناك مصيبة ستقع فوق رأسه، وفي الاجتماعات، وفي الأمسيات، وفي السينما، يجلس بجانب أبواب الطوارئ، ويتوقع حدوث حرائق أو زلازل، ووجهه يبدو عليه الإحباط دائما، تظهر على وجهه حبوب، ومصاب بصداع نصفي يصاب بالهلع لأي مرض ولو بسيط.

ويمكن التعامل مع هذه النوعية باتباع أسلوب مرح لطيف ومجرد من السخرية، وتجنب تعريضه للمفاجآت، وضرورة اكتساب ثقته، ونمهد له الطريق شيئا فشيئا، ولا يتم تعريضه مرة واحدة لخبر مزعج، ويجب التعامل معهم بهدوء وعقلانية.

- الشخصية النرجسية: أي المحبة للذات، وهو شخص يحب ملابسه، ويحب أن يبرز شهاداته ومميزاته وذلك ليقول أنا شخصية فريدة، والنرجسي لا يخضع أبدًا للقانون، فهو في نظره لم

يوضع لشخص مثله، ولذلك يتصرف بفردية، ويثير الشغب في المحلات العامة والأندية.

وطريقة التعامل مع هذه الشخصية تكمن في مدحه لذوقه الرفيع في الملبس ولأناقته ولسانه العذب، ولكن بدون تملق؛ لأنه خبير في فن تملق النفس، ويعرف ما بين الإطراء الحقيقي والمزيف، يتشاجر كثيرا، ولا تتحدث أمامه عن الشهادات والمميزات الخاصة بك؛ لأنه لا يحتمل أن يرى من هو أفضل منه.

- الشخص الاستعراضي: هو شخص يشعر بحاجة للفت الانتباه إليه وإثارة الإعجاب به، وأكثرهم من النساء، فالمرأة تحب الشخصية الاستعراضية، من الكعب العالي والصوت الجهوري والملابس الملفتة وطلاقة اللسان، فلا تبحث إلا أن تكون محط الأنظار، وذلك في انفعالاتها تنتقل من مشاعر الحب إلى الكراهية في لحظة واحدة، كما تنتقل من الضحك الهستيري إلى البكاء الطفولي.

ويجب التعامل مع هذه الشخصية بألا نتأثر بالمحاولات التي تقوم بها للاستحواذ على الإعجاب، ويجب أن تكون

هناك مسافة بينك وبين هذه الشخصية، ليس لديها حس النظام أو الكلام العقلاني، ويجب الحد من حماس هذه الشخصية وإعادتها للاعتدال.

- الشخصية الحماسية: هو الشخص العصبي بين الأصدقاء، والنموذج المعاكس له هو الشخصية الباردة، إنه إعصار وزوبعة ومصاب بالضغط والتوتر ودائما يعيش على أعصابه، هو كالأسد في القفص، يتململ على مقعده، يحب السيطرة على كل شيء، ويصعب عليه أن يوكل شخصا آخر في العمل، وكل شيء هو بالنسبة له مناسبة للتنافس ومشكلته أنه متعب دائما يعيش على أعصابه.

ويجب التعامل معه بدقه وباحتواء غضبه، وأثناء غضبه يكون عنيفا وغير قادر على التفاوض أو التحدث بهدوء عندما تظهر مشكلة في الأفق، وإنما ينفجر في ثورة عارمة، ولابد من مواجهته بالبرود واللامبالاة.

ويجب التعامل معه بإيجابية وعدم حرمانه من المشاركة؛ لأنه عندئذ سيحزن، ويكتئب.

هذا هو فن التعامل مع الشخصيات المختلفة، ويجب أن نراقب أطفالنا ونراقب أصدقاء أطفالنا لنعرف شخصياتهم ونرشد أطفالنا عن كيفية التعامل معهم.

(٣٠)

الإعداد النفسي للطفل للدخول للمدرسة

قبل دخول الطفل المدرسة سواء لأول مرة، أو كل عـــام عند بداية كل سنة دراسية جديدة لابد من إعداد الطفل نفســيًّا وصحيًّا وجسميًّا لمواجهة العام الدراسي الجديد... وذلك من خلال ما يلي:

أولا : ضرورة الفحص الطبي للأطفال فـــي بدايـــة العـــام الدراسي وذلك من أجل التحصينات اللازمـــة للطفـــل والتي لها أولويـــة لزيـــادة مناعـــة الطفـــل الصـــحية وخصوصا وأنه سيكون على احتكاك مباشـــر ببـــاقي الأطفال وما قد يحملونه من أمراض قد تنتقـــل إليـــه بسهولة، وبفحص الطفل نتأكد من ســـلامته لإرشـــاد الأهل والمدرسة لإمكانية ممارسة الطفـــل للأنشـــطة الرياضية المدرسية دون خوف، وللتأكـــد مـــن نمـــو الأطفال العظمي والحركي والعصبي وخاصة البنات، والكشف عن عيوب قد تكون وراثية لدى الطفل تؤثر

بشكل مباشر في عملية التعلم مثل عيوب النظر - الحول - قصر النظر - اضطراب البصر، لا بؤرية النظر - عمى الألوان، وكذلك الأمراض الوراثية غير الظاهرة من الصمم أو الالتهابات المزمنة في الجهاز التنفسي العلوي أو عيوب النطق لمن يدخل المدرسة لأول مرة، وكذلك قدرة الجسم على المناعة ضد الفيروسات والجراثيم والأمراض التي تتفشى في التجمعات الطلابية كالتهابات البلعوم والحلق والزكام والنزلات الصدرية والجدري المائي والنكاف والحصبة.

ثانيا : ضرورة تعويد الأطفال على قواعد الصحة البدهية كإلزام الطفل بالاستحمام يوميًّا، وتغيير ملابسه عند العودة من المدرسة، والاعتناء بشعر الطفل ونظافته بغسله ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل وإلا غزاه القمل وحشرات الرأس.

ثالثا : ضرورة تنظيم ساعات النوم عند الأطفال قبل الدراسة بأسبوع على الأقل، وذلك حتى ينتظم الطفل في موعد نومه واستيقاظه بعد حصوله على ساعات النوم الكافية، وكذلك تعويده على النوم المبكر

والاستيقاظ المبكر حتى ينتظم في الدراسة دون ألم.

ولابد من معرفة أن الأطفال في عمر الثامنة الذين ينامون أقل من ٨ ساعات يوميًّا تكون معدلاتهم الدراسية لا تزيد عن ٦٠% من نسبة التحصيل الدراسي، فلابد أن يناموا أكثر من ٨ ساعات يوميًّا.

رابعا : توفير أجواء منزلية مستقرة وهادئة للطفل للمـذاكرة الجيدة، ويوصى بوضع الطفل في غرفة مستقلة بعيده عن ضجيج إخوانه، وكذلك تناول العشاء في جو هادئ وفي وقت مناسب دون الارتباط بموعد رجـوع الأب في المساء، فتناول العشاء مبكرا يساعد على التركيـز والنوم.

خامسا : التغذية المناسبة للطفل أثناء الدراسة، فالطفل فـي حاجة إلى غذاء مغذ وغني بالطاقـة خصوصـا فـي الإفطار بعد النوم لمدة طويلة ليكـون هـذا الإفطـار مصدرًا مهما لتزويد الجسم بالطاقة على مدار اليـوم، ولقد لوحظ أن الطفل الذي يتناول إفطـاره الصـباحي يحصل على نتائج علمية أفضـل وتركيـزه أحسـن وانتباهه عال ولياقته البدنية متوازنة، والإخلال بهـذه

الوجبة يحدث اختلالا في تـوازن الجسـم مـن دوار وغثيان ووهن والإحساس بالتعب وعدم القدرة علـى التركيز وحدوث اضطرابات في الوزن التي تؤثر على إفرازات هرمون النمو للأطفال.

ولتنشيط الطفل صباحًا يجب أن يشرب كوبا مـن المـاء لتحريك عصارات الهضم بالمعدة وتحفيزها فتنشط شـهيته، ويقبل على الإفطار ولو بكوب حليب.

ولابد من تنظيم وجبات الطفل بغذاء متوازن...

هكذا تكون الدراسة بالنسبة للطفل جميلة، ويكـون العـام الدراسي عامًا سعيدًا على الأطفال.

وينصح خبراء التربية وعلم النفس الآباء بتخصيص فترة يوميًّا ولو قصيرة للتداول مع أبنائهم حول مشـاكلهم لمـدة تتراوح بين ١٥، ٣٠ دقيقة في اليوم.

فلابد أن يجد الطفل عند عودته من المدرسة أذنا مصغية تستمع لشكواه اليومية وبالذات ما يصادفه في المدرسة؛ لأنها أكثر الأماكن تأثيرا على مشاعره وأفكاره، ويجب على الأهل معرفة أن الأبناء أكثر حاجة لسرد ما يواجهونه خلال اليـوم ليستفهم من الأهل عن مواقف صادفها والتبس عليه فهمها.

ومن المستحسن الاستماع إلى الطفل متي كان راغبًا في التكلم والإفصاح عما يجول بباله، وعلى الرغم من ضيق وقت الأهل يجب عليهم عدم التشنج والتحلي بقدر عال من الصبر والتفهم لأطفالهم.

ويجب على الأهل مراقبة الطفل ومشاركتهم للابن في أداء واجباته المدرسية ومساعدتهم في مذاكرة دروسه.

ويجب على الأهل مساعدة الطفل على التغلب على بعض الصعوبات التي تواجهه في المدرسة أولا بأول سواء كانت الصعوبات في المناهج أو في زملاء الطفل أو في مدرسي الطفل فيجب معرفة ما يصادفه الطفل يوميًّا وبالتفصيل حتى يمكن التدخل السريع لمعالجة آثار أي مشكلة تواجه الطفل قبل أن تستفحل وتستعصي على الحل.

وبذلك نجعل الدراسة مشوقة والعام الدراسي عاما سعيدا ولن يصاب الطفل باضطرابات نفسية وصحية وسلوكية.

(٣١)

التدليل والدلع وتأثيرهما في شخصية الطفل

تدليل الطفل يؤثر بشدة في شخصية الأبناء، فالتدليل والدلع والإفراط في التسامح متعدد الأوجه... وهو ببساطة شديدة القيام نيابة عن الطفل بما يطلب منه من واجبات مع عدم توجيهه لتحمل أية مسئوليات تتناسب مع مرحلة النمو التي يمر بها، وقد يتضمن هذا التشجيع قيام الطفل بألوان من السلوك الذي يعتبر عادة غير مرغوب فيه اجتماعيا، كذلك قد يتضمن هذا الاتجاه دفاع الوالدين عن الأنماط السلوكية غير المرغوب فيها ضد أي توجيه أو نقد قد يصدر إلى الطفل من الخارج، ويؤدي إلى الإفراط الزائد في التسامح والتساهل والصفح من جانب الآباء مما يؤدي إلى حدوث آثار سيئة في التكوين النفسي للطفل.

وهناك أسباب عديدة لهذه الظاهرة منها صراع الأب والأم في التقرب من الطفل وكسب حبه الأكبر، وعدم التفرغ لمسئوليات الأمومة أو الأبوية، وعدم القدرة على القيام

بواجبات الأب أو الأم وضعف شخصية الأب أو الأم، والغنى الفاحش الذي قد يتسبب في هذا الدلال الزائد.

وهناك الجرعة المناسبة من هذا الدلال المطلوبة لكل أبنائنا نتيجة ضعف الأبناء وعدم النضج الانفعالي لديهم وعدم قدرتهم على قضاء أوقاتهم بمفردهم وعدم الشعور بالمسئولية وتقديرها.

وإذا تميزت تربية الأبناء بالتساهل والتدليل فإنه من المتوقع أن تظهر مسالك وسلوك مختلف لدى هؤلاء الأبناء منها اللامبالاة والإهمال وعدم الطاعة وعدم النظام، ويتلاشى الإحباط الناتج من التشدد والعدوانية أيضًا وعدم ضبط السلوك.

ويقترح علماء النفس أن تقوم الأسرة بواجباتها تجاه أطفالها وذلك من خلال التوجيه إلى السلوك المقبول، فسلوك الأطفال يختلف تبعًا لدرجة الضبط التي يستخدمها الآباء تجاه أبنائهن فغالبًا ما نجد الذكور العدوانيين واللامبالين ينتمون إلى الأسر التي تتصف فيها الأم بالسيطرة المبالغ فيها أو التساهل المبالغ فيه تجاه مسالك أطفالها.

كما ينصح هؤلاء العلماء الآباء والأمهات بعدم المبالغة والإسراف في العناية بالطفل ومنحه الحب والرعاية المتزنة، وعدم منحه أموالا بصورة كبيرة تجعله مسرفا لامباليًا مهما كان غنى الأسرة ومقدرتها المادية، فالأموال الزائدة تجعل الطفل منحرفا بطبيعته وغير مقدر للمسئولية.

وكذلك يجب مراقبة الطفل من جانب الأم مراقبة ملئوها الرعاية والإشراف على الطفل وتوجيهه من بعيد دون التدخل المباشر في شئونه أو تنظيم جدول العمل واللعب له فهذه الرعاية هامة جدًّا للبعد عن النقص في شخصية الطفل.

(٣٢)

العنف المدرسي.. المشكلة والحل

تتعدد مظاهر العنف المدرسي واتخذت العديد من السلوكيات مثل الضرب والإيذاء وعدم سماع النصيحة وظهور ظاهرة الزعامات المدرسية، وكذلك التجمعات من أجل المشاجرة، والتشاجر بالأيدي، والكتابة على جدران المدرسة، وتخريب أثاث المدرسة، وعدم احترام المعلم، واستخدام الأدوات الحادة في بعض الأحيان للمشاجرة وتمزيق الكتب ورميها، وتخريب الحافلات المدرسية وتخريب سيارات المعلمين، والاعتداء على المعلم.

وتظهر الدراسات أن استخدام الألفاظ الخارجة هو الأكثر انتشارًا بين الطلاب.

وأسباب العنف المدرسي عديدة أيضًا ومنها ضعف الالتزام بالدين وهو سبب قوي وله تأثير كبير، وكذلك التحدي وحب إثبات الذات، وعدم متابعة ولي الأمر للطالب وعدم اهتمام الأسرة بالتوجيه، وكذلك الأصدقاء وتأثيرهم،

وحب الزعامة والشهرة بين الطلاب ووجود الطلاب كبار السن بالمدرسة، والتصرفات السيئة لبعض المعلمين والضعف والفشل الدراسي وضعف سيطرة ولي الأمر، والقدوة السيئة لولي الأمر بالمنزل، واللامبالاة والاستهتار والغرور والتكبر على الآخرين والرغبة في الانتقام من المدرسة وعدم وجود لائحة عقاب، وإهمال الإدارة في عقاب الطالب، والمراهقة التي يمر بها الطالب، وكذلك وجود مشكلات أسرية وقلة الأنشطة المدرسية وعدم تأثير المدرسة في الطلاب ثم تقليد الطلاب لأبطال الأفلام.

ويشير بعض الباحثين إلى أن هناك عدة نقاط هامة تؤدي إلى العنف المدرسي منها تدني التحصيل العلمي للطلاب والمستوى التعليمي بشكل عام، وهناك اختلال وعدم توازن في مجموعة من المؤشرات التربوية، وهي اختلال التوازن في أنواع الهوايات التي يمارسها شبابنا وغلبة الهوايات الرياضية، دون الاهتمام بالهوايات الثقافية والعلمية، وعدم الاستفادة من وقت الفراغ بالطريقة الصحيحة وعدم فعالية أساليب التوجيه والإرشاد التي يتلقاها الشباب من ولي الأمر والمعلم، والحاجة إلى تنويعها وإلى البحث عن أساليب جديدة يكون لها إقناع وفاعلية أكبر لتعديل

كثير من السلوكيات غير المرغوبة لدى شبابنا.

ويحدد الباحثون أساليب لمواجهة هذه الظاهرة منها:

تأصيل الوازع الديني الذاتي الداخلي الذي يحميهم مما يحيط بهم من مخاطر وانحرافات وسلوكيات غريبة عن مجتمعنا وعاداتنا وتقاليدنا، وكذلك من الضروري تشكيل مجلس للإشراف التربوي يقوم بالإشراف المباشر على تنفيذ خطة تربوية وبرنامج تطبيقي ينفذ من خلال المدارس، وكذلك ضرورة إضافة البعد التربوي في تقييم أداء الإدارات المدرسية بحيث يكون مجال تنافس وتمايز بين الإدارات، ووضع البرامج التربوية العملية التطبيقية التي تمارسها الإدارة المدرسية وتهدف من خلالها إلى غرس الأخلاق والدين في نفوس الطلاب، وضرورة قيام الإدارات المدرسية والإشراف الاجتماعي برصد سلوكيات الطلاب غير السوية داخل المجتمع المدرسي وزيادة الاهتمام بهذا الجانب مع إعطائه الأولوية من حيث المتابعة والتقويم، ووضع البرامج التي ترتقي بأخلاق الطلاب؛ لأنه لا ينفع العلم بدون أخلاق، وهناك دور هام للأسرة ووسائل الإعلام والفضائيات في التأثير على الأطفال والحد من ظاهرة العنف في المدارس، بوسائل وقائية، وتوجيه الطفل توجيها غير مباشر وتبني سياسات جديدة لإثراء الواقع التربوي في المدرسة وفي الأسرة.

فالمجتمع بأسره مسئول عن ظاهرة العنف في المــدارس من قبل الطلاب...

(٣٣)

السلوك العدواني للطفل

الدافع إلى العدوان من جانب الطفل عادة ما يكون مقابلا للإحباط الذي يعانيه الطفل... فهو سلوك غير سوي من جانب الأطفال، وهو سلوك عدواني من جانب الطفل يتم مواجهته باستخدام العقاب، ولكن قد يعود إلى الطفل بصورة أشد بعد أن يتوقف الطفل عن هذا السلوك العدواني لفترة نتيجة العقاب، وقد يكون العقاب إحباطا إضافيًّا يعمل على زيادة إحساسه بالإحباط وبالتالي زيادة اندفاعه وراء السلوك العدواني كنتيجة ورد فعل معا.

فالتشدد في التعامل مع الطفل هو بمثابة فرض معايير مرتفعة عن مستوى الطفل، ويتضمن ذلك الوقوف أمام رغباته التلقائية أو منعه من القيام بسلوك معين، وقد يستخدم الوالدان في سبيل ذلك أساليب متنوعة منها صنوف التهديد المختلفة أو الضرب أو الحرمان، وغير ذلك مما يؤدي إلى فرض الرأي على الأطفال بالعنف وتأصيل السلوك العدواني

لديهم وعدم مقدرة الأطفال على التطبيع الاجتماعي مما يؤدي إلى شذوذ سلوكياتهم وميلهم للعدوانية، فقسوة الوالدين أو تراخيهم الشديد يؤدي إلى السلوك العدواني، مثل الإفراط في العقاب، وهو المظهر الشائع للصرامة والقسوة كعقاب بدني شديد لإيقاع نوع من الأذى والألم على الطفل نتيجة لسلوكه أو خطأ ارتكبه مما يؤصل في نفس الطفل، ويرسخ فيها السلوك العدواني.

وكذلك التخويف أو التهديد يؤدي إلى شرخ نفسي في نفس الطفل، ويؤدي إلى وجود الميول العدوانية في سلوكه، كما أن عدم الإشراف على الطفل وتوجيهه الدائم يؤدي إلى نفس السلوك، فالتوجيه والملاحظة هامان لدرء السلوك العدواني من داخل نفس الطفل.

(٣٤)

بث السعادة في نفس المواليد الجدد

يبتسم الطفل بعد بضع ساعات فقط من ولادته، ويتعــرف على رائحة أمه بعد عشرة أيام، ويفرق بين الرجال والنســاء بعد خمسة عشر يوما، ولذلك فإن الرضيع يعرف الابتســامة والضحك قبل أن يتعرف على أمه، ومع أنــه لا يعــرف أن ابتسامته تعبير عن سروره وإنما هي فقط عمليــة ارتخــاء عضلات الوجه، إلا أنها تعبر عن الراحة النفســية، وتــأتي تلقائية عندما تداعب وجنته أو فمه، ويجب علينــا أن نســعد أطفالنا دائما.

وأفضل وسيلة لإسعاد الطفل ولاسيما في السنة الأولى من عمره هي أن تطالعه أمه بوجه حنون هادئ دائما، فإذا كانت الأم صارخة متذمرة ذات وجه عبوس صارم خافها الطفــل وانخرط في البكاء، وبتكرار تطلع الوليد إلى أمــه بوجههــا الهادئ الحنون وبتكرار سماع غنائها العذب الــرخيم يهجــر

الرضيع بكاءه، ويتحول إلى طفل هادئ الطباع لطيف المزاج وهذه هي بذور السعادة.

وإذا كانت الأم تستعين بمربية أو مرضعة لتساعدها على تنشئة الطفل، فلابد في عملية اختيارها أن تكون ملامحها هادئة ووجهها صبوحا حنونا، ولاشك أن تغذية الطفل لا تقتصر على إطعامه فحسب بل تشتمل على دفء العاطفة وزاد الحنان.

وفي عملية الفطام يحتاج الطفل إلى مزيد من العطف والرعاية مع البسمة الحلوة على وجه أمه الهادئ لتخفف عنه مصابه الأليم في فقد الرضاعة من الثدي، فإذا حرم من ذلك خلال عملية الفطام تحول إلى طفل عصبي ثائر كثير البكاء، وبفضل حنان الأم المتدفق ووجهها الحالم قد نتغلب على صرخات الطفل وبكائه وامتناعه عن النوم وإعادة السعادة إليه.

ويقدم لنا الخبراء عدة نصائح لإدخال السعادة على قلب الطفل، ليكف عن البكاء ومنها:

- إطعام الطفل فور البكاء وخصوصا إذا كان حديث الولادة؛ لأنه قد يشعر بالجوع وإن كان قد تناول رضعته منذ ساعة واحدة فقط.
- سقي الطفل الماء الفاتر.
- الغناء للطفل ومناغشته حتى النوم.
- تغيير الحفاظة أو الغيار الداخلي للطفل.
- حمل الطفل على الذراع واحتضانه على الصدر حتى يتم انتزاعه من همومه وإبعاده عن البكاء.
- وضع الطفل مستلقيًا على معدته عبر حجر الأم الحاني وتدليك ظهره برقة وخفة.
- حمل الطفل لأعلى والتجول به في الغرفة.
- منح الطفل شيئا ليمصه مثل إصبع الأم أو الأب، أو أية دمية بلاستيكية نظيفه تهدئ من روعه.
- يتم أرجحة الطفل على نحو أفقي بصورة منتظمة وهو محمول على الذراع.
- يتم حمل الطفل لأعلى على كتفيه وتدليك ظهره بلطف لتخفيف آلام البطن.

- بث الشعور بالأمان والأمن وذلك بلف الطفل في بطانية أو شال.
- قطع بكاء الطفل بتشتيت نظره نحو حاجة يحبها مثل عروس أو دمية، حتى تستولي على انتباهه.

وأهم شيء إشعار الطفل بحب والديه على الدوام؛ لأن ذلك يسعد الطفل، ويهدئ من روعه

(٣٥)

تسمم الأطفال بالرصاص

أثبتت دراسة هندية حديثة أن ٥١,٤% من الأطفال ممن هم تحت سن ١٢ سنة لديهم مخاطر الإصابة بالمضاعفات الناجمة عن التسمم بالرصاص.

والتسمم بالرصاص مصادره عديدة ومتوافرة وأسبابه كثيرة، منها المنتجات البترولية وبعض الأطعمة وبعض الأصبغة والدهانات والأواني المصنوعة من السيراميك وصنابير المياه وأنابيب المياه ومستحضرات التجميل وكذلك الألعاب والأرضيات التي يمكن أن ينبعث منها الرصاص، وينتقل إلى أيدي الأطفال ومن ثم إلى فمهم وجهازهم الهضمي، وأهم مصادر التلوث عادم السيارات التي تستخدم وقودًا به رصاص.

وقد أوضحت دراسات أخرى إلى أن عدد الأطفال المصابين في عام ١٩٩٦م بالتسمم بالرصاص في الولايات

المتحدة الأمريكية يفوق ١,٧ مليون طفل مما يعني أهمية دراسة تسمم الأطفال بالرصاص ومنعه والوقاية منه.

ويؤثر الرصاص تأثيرا كبيرا على الطفل الذي يمتص جهازه الهضمي أكثر من ٥٠% من الرصاص الذي يدخل الجسم ومن أهم آثار التسمم بالرصاص عند الأطفال:

- احتباس كميات عالية من الرصاص في الأطفال لأكثر من ست سنوات يؤثر على تطور الدماغ.
- مستويات الرصاص العالية في الدم تترافق باضطرابات ذهنية ونمو الطفل.
- النسبة الكبيرة جدًّا من الرصاص تؤدي لحدوث السبات والغياب عن الوعي والموت، والكميات الأقل من ذلك تؤدي إلى حدوث فقر الدم.
- أظهرت الدراسات أن كل 15 ملجرام ديسيليتر يخفض معدل ذكاء الطفل بنسبة تصل إلى 5.8 نقطة.
- يتراوح عدد الأطفال المصابين باضطرابات أو وفيات دماغية دائمة ناجمة عن التسمم بالرصاص

بين 18-15 مليون طفل في البلدان الناميـــة وفقـــا لإحصاءات منظمة الصحة العالمية.

- بين عـــامي 1976، و 1991م انخفضـــت نســـبة التسمم بالرصاص بـــين الأطفـــال لحـــدود 77% بإقصاء الغازولين المحتوي على الرصاص وعـــدم استخدامه.

وهكذا... يجب وقاية الطفل من التسمم بالرصـــاص؛ لأن تأثيره خطير على الأطفـــال، ومنـــع مصـــادر الرصـــاص المختلفة عن الطفل وخصوصا التلوث بعوادم السيارات.

(٣٦)

طرق التعامل مع المراهقين

المراهق لديه طاقة كبيرة وحالته المزاجية متقلبة، ومن الممكن أن نتعامل معه للاستفادة من طاقاته كالآتي:

- تفريغ طاقة المراهقين عن طريق الأنشطة الرياضية.
- تفريغ طاقة الأطفال عن طريق ممارسة الهوايات مثل الرسم والصحافة والإذاعة المدرسية.
- تكليف المراهقين بأعمال قيادية في المدرسة أو المنزل حسب ميولهم، وهنا يظهر، ويبرز حب إظهار الذات ونحقق هدفا آخر وهو تنمية اتجاهه نحو العمل الجماعي.
- معرفة ميوله وتشجيع الإيجابي منها.
- التعامل التربوي مع المراهق بالإطراء والثناء عليه بدلا من التأنيب على الخطأ وخاصة أمام زملائه.
- تشجيع النقاش الحر حتى لو وصل إلى درجة المحاباة

حتى تأتي الثقة بين الوالد والمراهق والمدرس والمراهق حتى نصل إلى مرحلة قوية من التعامل.

- ترسيخ الوازع الديني وتقويته لدى الشباب من أهم عوامل استقرار المراهق ونموه نموًا سليمًا.
- ترسيخ القيم الإسلامية لدى المراهق.
- تنمية المعارف لدى المراهق وخصوصًا زيادة معلوماته عن البيئة والحياة.
- تعريف المراهق بمساوئ التدخين والمخدرات ورفاق السوء حتى تكتمل الصورة لديه، ويتبصر بعواقب هذه المخاطر.
- تعاون أولياء الأمور مع المدرسين لتخليص المراهق من المعوقات التي تواجهه.
- ظهور المدرسين بالمدرسة والآباء في العائلات والمنازل بمظهر القدوة للمراهقين في تصرفاتهم وحركاتهم.
- لابد من إشعار المراهق بالأمن والأمان بنوعيه المادي والمعنوي في الأسرة والمدرسة.
- تجنب النقد والتجريح والسخرية والإهانة

للمراهقين.

- إشعاره بحب الأسرة والمدرسة له والاعتراف به داخل مجالس العائلة بصفته أحد شبابها.
- توفير التغذية المتكاملة الصحية السليمة لبناء ونمو أجسامهم بشكل صحي وسليم؛ لأن النمو الجسمي في هذه المرحلة يكون سريعًا، ويحتاج إلى غذاء صحي متوازن كمًّا ونوعًا.
- تشجيعهم على ممارسة النشاط الرياضي وتنظيم واستغلال وقت الفراغ بطريقة مفيدة.
- التدريب على مكارم الأخلاق منذ الصغر وغرس حب ومراعاة الله باتباع أوامره والبعد عن نواهيه.
- عدم إهمال الأب للمراهق في هذه الفترة والحديث معه ومرافقته في أغلب زياراته العائلية وتعويده على تصرفات الرجال.
- تكليف المراهق بأعمال ليؤديها ليصقل خبراته ومهاراته، ويكتسب الثقة في ذاته.
- عدم تعنيف المراهق وعدم ضربه نهائيًّا؛ لأن الضرب يزيد من عصبيته وتمرده وهياجه... بل

يجب معاملته برفق ولين وإخوة.

(٣٧)

أحدث الاتجاهات العالمية في مجال تنمية الذكاء للأطفال

هناك عدة اتجاهات عالمية، تظهر من خلال الدراسات العلمية الحديثة والتجارب المختلفة التي تجرى في مراكز البحوث العالمية والجامعات المختلفة في الشرق والغرب.....

ومن هذه الاتجاهات نختار أهمها للاستفادة منها في تنمية ذكاء أطفالنا:

الحوامض الدهنية تزيد ذكاء الأطفال:

الأطعمة التي تحتوي على الحوامض الدهنية هامة جدًّا للأطفال، وأهم بالنسبة لتنمية ذكائهم.

فلقد كشفت دراسة نشرتها مجلة نيو هوب الأمريكية أن تغذيه الأطفال بالحوامض الدهنية في السنة الأولى من حياتهم تكسبهم قدرات ذهنية أكبر وذكاء أكثر...

فأدمغة الأطفال تنمو بسرعة خلال السنة الأولى من حياتهم فهي تتضاعف في حجمها بحوالي ٣ مرات عما كانت عليه عند الولادة، لذلك فإن التأسيسات الأولية والرئيسية للذكاء والبصر واللغة في السنة الأولى تلعب دورًا كبيرا في طبيعة القدرات الذهنية للطفل.

وأشار الباحثون إلى أن مثل هذه العمليات البانية للدماغ تحتاج إلى الأحماض الدهنية الضرورية التي يمكن الحصول عليها من خلال الأطعمة المناسبة الغنية بها على اعتبار أن ٦٠% من الدماغ البشري، يتكون من الدهون، وخاصة من حامض "دوكوزا هيكسا نوبك" **(DHA)** وحامض "أركيدونيك" وهي حوامض دهنية من نوع أوميجا ٦.

وتقترح بعض الدراسات أن المستويات المنخفضة من حامض **DHA** الدهني قد تسبب تلفا في الدماغ أو خللا في وظيفته الطبيعية، لاسيما بعد أن أظهرت البحوث الحديثة أن الأطفال الذين يتم إعطاؤهم الحليب الغني بحمض **DHA** يتمتعون بأعلى قدرة على حل المشكلات في عمر ١٠ أشهر، كما كانت قدراتهم العقلية ملحوظة إحصائيًّا مقارنة بالرضع الذين تناولوا منتجات الحليب العادية التجارية الفقيرة به.

وبالرغم من أن كلتا المجموعتين من الأطفال في عمر ١٠ أشهر أظهرتا نموا وتطورًا جسديًّا طبيعيًّا وقدرات متساوية في حل المشكلات الذهنية البسيطة، إلا أن أداء الأطفال الذين تغذوا على الحليب الغني بالحمض كان أفضل عند خضوعهم لتحديات عقليه أكثر تعقيدا.

الأعمال المنزلية تزيد من الذكاء:

دراسة أجراها بعض علماء جامعة بنسلفانيا الأمريكية، أكدت أن ٩٤% من رجال الأعمال الناجحين كانوا يعملون في طفولتهم داخل المنزل، فلم تكن هذه المرحلة من حياتهم كلها راحة ومتعة وإنما عمل وحركة، كما كان ٦٢% من أساتذة الجامعة كانوا يشتركون مع أمهاتهم في أداء الأعمال المنزلية البسيطة، وكذلك فإن ٧٥% من طلاب الجامعة المتفوقين كانوا قبل دخول المدرسة يعتمدون على أنفسهم في ارتداء الملابس وتناول الطعام والاستحمام والحصول على أي شيء يريدونه.

كما أكدت الدراسة أن حياة العباقرة - أثناء الطفولة - كانت غنية بأعمالهم المفيدة، ولم يكونوا عبئا على الآخرين، مما أسهم في تفجر ينابيع العبقرية الكامنة في داخلهم.

ويؤكد د. حسن شحاته في دراسة أجراها في مدينة القاهرة "أن اختبارات الذكاء التي تم إجراؤها لبعض الأطفال في مدينة القاهرة أوضحت أن الذين يساعدون آباءهم سجلوا أعلى الدرجات عن غيرهم في هذه الاختبارات التي تقيس القدرات العقلية المختلفة، فقد حصل معظم هؤلاء الصغار على درجة تتراوح ما بين ١١٠ إلى ١٤٠، أي أن ذكاء كل منهم حاد، بينما لم تتجاوز الدرجة التي سجلها أقرانهم المدللين الذين لا يفعلون شيئا طوال اليوم حاجز الـ ١١٠ درجات، أي أن ذكاءهم كان متوسطا، وبمعنى آخر، فإن عمل الطفل سبب مهم جدًّا لزيادة إمكاناته الذهنية.

البيئة المناسبة لنمو الطفل تؤثر في ذكائه:

أثبتت بعض الدراسات أن الطفل خلال سنواته الثلاث الأولى تخضع دماغه لتغييرات هائلة، ويُظهر نشاطا لا مثيل له منتجًا مليارات من حلقات الاتصال بين الخلايا العصبية ولا يصل الطفل إلى سنته العاشرة إلا وقد اكتمل دماغه ليجعل منه إنسانا فريدًا من حيث انفعالاته وأفكاره ومشاعره وشخصيته.

والبيئة تلعب دورًا هامًّا في اكتمال دماغ الإنسان، فالدماغ ينشط قبل اكتماله بكثير، فبعد الولادة حين يكون الدماغ قد اكتسب جميع خلاياه العصبية، ويبدأ الدماغ في إرساء البنية التحتية للرؤية والإحساس والكلام... إلخ، أما تطوير تلك البنية وتحسينها والارتقاء بها فإنه رهن بالمؤثرات الخارجية وهنا بيت القصيد.

أما إذا حرم الطفل من البيئة المناسبة، فإن نمو دماغه سيتأثر بذلك، وقد أثبتت الدراسات أن الأطفال الذين لا يلعبون كثيرا ولا يحظون بالحب والرعاية الضرورية من الأهل والأصدقاء يعانون من نقص في حجم الدماغ بنسبة ٢٠ – ٣٠% بالمقارنة مع بقية الأطفال العاديين في سنهم مما يعني أن التجارب البيئية والعائلية تنتج ذكاءً قويًّا، وعلى الأهل أن يوفروا لأبنائهم التجارب العاطفية والانفعالية والمعرفية خلال السنوات الثلاث الأولى من حياتهم، فدماغ الأطفال لن يصل إلى الذكاء المطلوب ما لم نمده بالتجارب والخبرات البيئية المناسبة.

ذكاء الحامل يقل بنسبة ٢٠%:

وأثبتت دراسة طبية أمريكيــة أن الســيدات الحوامــل، وخصوصا إذا كانوا من ١٤ - ١٨ سنة (أي أطفال تزوجوا مبكرًا وحملوا) يفقدن جزءًا كبيرًا من ذكائهن خلال الشــهر الأخير قبل وضع الحمل.

وقالت الدراسة إن السيدات يفقدن قدرتهن على اســتيعاب المعلومات الجديدة وتذكرها خلال الشهر الأخير من الحمل، وتزداد هذه الحالة بشدة قبل الأيام القليلة من وضع أطفالهن.

وأجرت جامعة كاليفورنيا الأمريكية دراسة على ١٩ سيدة في شهورهن الأخيرة من الحمل أثبتت عدم قــدرتهن علــى إتمــام اختبــارات الــذكاء بنجــاح بنســبة ٢٠% مقارنــة بالاختبارات نفسها بعد وضع حملهن بخمسة أسابيع.

الرضاعة الطبيعية تزيد من ذكاء الطفل:

أكد الباحثون أن الأطفال الذين يتغذون بالرضاعة الطبيعية يمكن أن يتميزوا في اختبارات الذكاء والأداء المدرسي عــن الأطفال الذين يعتمدون في تغذيتهم على الحليب الصناعي.

وقد توصلت دراسة نيوزيلاندية استغرقت ١٨ عاما إلــى أن هذا التميز يدوم فقط إلى أن يتم الطفل عامه الثامن عشر،

فقد قارن الباحثون بين عوامل معينة مثل نسبة الذكاء ونتائج الاختبارات المعايرة وتقييم المعلمة لأداء الطفل في القراءة والرياضيات لدى ألف طفل بدءًا من سن الثامنة إلى سن الثامنة عشرة... فوجدوا أنه كلما طالت فترة تغذية الطفل بالرضاعة الطبيعية كلما كانت النتيجة أفضل بغض النظر عن خلفية الأم التعليمية والاقتصادية.

وهناك شيء ما في حليب الأم كالأحماض الدهنية مثلا، أو شيء ما في سلوك الأم الحاضنة يمكن أن يكون مسئولا عن تحسين النمو الإدراكي وفقا لآراء الباحثين.

وتزويد الطفل ببيئة صحية ونفسية وأنشطة تهدف إلى تعزيز أو تنشيط القدرات الذهنية لدى الطفل إلى جانب الحصول على نظام تعليمي جيد هي أمور كلها تدور في إطار تنمية ذكاء الطفل وتلعب دورًا أهم في طريقة أداء الطفل بالمدرسة، بالمقارنة بالدور الذي يلعبه حليب الأم، فعلى الأبوين أن يفعلا كل ما بوسعهما لزيادة قدرات وإمكانيات الطفل، وحليب الأم ليس العامل الوحيد الذي يحدد درجة الأداء الإدراكي لدى الطفل لكنه بالتأكيد أحد العوامل الهامة.

النوم هام جدًّا لتنمية الذكاء:

يتأثر الذكاء بالنوم... فالنوم الكافي والاسترخاء يساعد المخ على العمل والنشاط، فلقد أثبتت آخر الدراسات أن إنقاص فترة النوم عند الأطفال وعند الكبار مدة ساعتين يوميًّا على مدى أسبوع كامل يؤدي إلى تراجع الكفاءة الذهنية وتباطؤ ردود الفعل، ولاستعادة الكفاءة والقدرة للمخ لابد من منح الجسم ليلتين لا تنقص فترة النوم خلالهما عن ٨ ساعات.

ولذلك ففترة النوم للأطفال يجب ألا تقل عن ٩ ساعات يوميًّا حتى يكون بكافة قدراته العقلية والذكائية.

الإجازة الصيفية تضعف الذكاء:

أثبتت دراسة ألمانية أن معدل الذكاء ينخفض بنسبة ١٥% بعد ٥ أيام من الاستجمام، ويهبط بنسبة ٢٠% في غضون ٣ أسابيع أخرى.

ويعود السبب في ذلك إلى العلاقة الوطيدة بين حركة الجسم من ناحية ونشاط الدماغ من ناحية أخرى، حيث تتسم الإجازة الصيفية بالكسل والاسترخاء، الأمر الذي يقلل

ويبطئ من حركة الجسم، وبالمقابل فإن النشاط الذهني يشهد تراجعًا مماثلا على هيئة خط بياني تنازلي.

والحل الألماني لهذه المشكلة يكمن في احتساء كمية وافرة من الماء خلال الإجازة لمنع نضـــوب الـــدماغ علمـــا بـــأن السوائل تشغل ٧٥% من كتلته بالإضافة إلى ممارسة بعض النشاطات أو الهوايات المحفزة للدماغ، والتي تستثير الخلايا الذهنية دون إرهاقها كحل الكلمات المتقاطعة.

السكر ينشط الذاكرة:

السكر والسكريات ليست شرًّا دائمًا، بل يبدو أنه يســـاعد الذاكرة إذا أخذ بجرعات صغيرة، فقد أجرى بـــاحثون مـــن جامعة فيرجينيا الأمريكية اختبارات على أشخاص مصـــابين بمرض الزهايمر، فاكتشفوا أن الذين واظبوا علـــى شـــرب عصير الليمون المحلى بالجلوكوز (السكر) لديهم قدرة أكبـــر على التذكر من أولئك الذين كانوا يشربون عصـــيرا محلـــى بالسكرين.

وأثبتت دراسات أخرى تأثير مماثلا للسكر لدى أشـــخاص تعرضوا لإصابات في الرأس ولدى أشخاص فـــي مرحلـــة

الطفولة ولدى أشخاص متقدمين في السن، ويتمتعون بصحة جيدة.

ويبدو أن الجلوكوز يطلق تفاعلات هرمونية مرتبطة بالذاكرة، ويأمل الباحثون أن يؤدي اكتشافهم إلى علاجات أفضل لاضطرابات الذاكرة.

الفتيات أكثر ذكاء من الفتية:

الفتيات أكثر ذكاء من الصبيان، هذا ما أثبتته دراسات بريطانية وأمريكية، ويرجع ذلك إلى أن الصبية أكثر إثارة للمشكلات، بينما الفتيات أكثر ثباتا من الصبيان، كما أن نسبة الصبيان الذين يتركون الدراسة تبلغ ضعف نسبة الفتيات في الحالة نفسها.

ونظرًا لنشاط الذكور منذ التحاقهم بالمدرسة فإنهم يكونون أقل توفيقًا في الدراسة عن البنات، كما أن الذكور غالبًا ما يتأخر نطقهم وغالبًا ما يقل ذكاؤهم وقدرتهم على التحصيل والتركيز بسبب خروجهم من المنزل أكثر من البنات.

فالحمل والرضاعة يوجدان تغييرات واضحة في عقل المرأة؛ لأنهما يحدثان إزاحة دائمة في الدماغ، ولذلك، فالمرأة

الحامل والمرضعة تكون أكثر إيجابية وقدرة وجرأة وفضولية وحركة طوال مدة الرضاعة.

الرصاص يؤثر على معدل الذكاء:

الرصاص يؤثر على ذكاء أطفالنا، وهو يصيب الأطفال من عوادم السيارات والمنتجات البترولية، وبعض الأطعمة، وبعض الأصبغة والدهانات، والأواني المصنوعة من السيراميك، وصنابير المياه، وأنابيب المياه، ومستحضرات التجميل، والألعاب، والأرضيات السيراميك.

وتؤدي الإصابة بتسمم الرصاص عند الأبناء واحتباس كميات عالية من الرصاص في الأطفال لأكثر من ست سنوات يؤثر على تطور الدماغ، كما أن مستويات الرصاص العالية في الدم تترافق مع اضطرابات ذهنية ونمو الطفل، كما أظهرت الدراسات أن كل ١٥ مليجرام ديسيليتر يخفض معدل ذكاء الطفل بنسبة تصل إلى ٥,٨ نقطة.

بعض الأطعمة ترفع مستوى الذكاء:

إن الدماغ عضو نشيط جدًّا من حيث التغييرات الكيميائية في خلاياه الحية وتجددها، ما يجعله بحاجة دائمة إلى الوقود

من أجل المحافظة على استمراريته ونشاطه وأدائه لمهامه بشكل سليم، ولذا فإن تناول الأطعمة التي هي بمثابة الوقود خصوصًا ذات القيمة الغذائية العالية منها التي تحوي مواد (كيموعصبية) يرفع مستوى الأداء الذهني كالتركيز والمهارات الحسية واليقظة، كما يقوي الذاكرة وسرعة البديهة، ويبدد الإجهاد، ويمنع الكهولة المبكرة للدماغ.

ولقد ثبت أنه من الممكن تقوية الذاكرة واليقظة ومقاومته الإجهاد بواسطة اتباع حمية غذائية تحوي محفزات نتائج المواد الكيمائية الناقلة للإشارات العصبية الدماغية المهمة، ورغم أن هذا الاختبار كان قد أجري فقط على مجموعة من الأشخاص الذين يعانون من سوء التغذية، إلا أنه ولزيادة عدد النساء اللواتي يمارسن الحمية بانتظام فقد أكد الاختبار نتيجة هامة تنطبق على الجميع وهي أن تناول السكر بكميات مناسبة وفي الوقت المناسب يجعلك حاضر البديهة واضح الرؤية، ويكون له تأثير كبير في تنشيط الدماغ، كما أن الكربوهيدرات وخصوصًا إن كانت خالية من البروتين والدهنيات تلعب دور المهدئ الذهني بالنسبة للدماغ، كما أن

مركب "فيتامين ب" له أثر كبير في الحالـــة النفســية والأداء الذهني.

ومن بين كل الأحماض الدهنية هناك نوعان يطلق عليهما أحماض دهنية أساسية؛ لأنه لا يمكن للجسم إنتاجهــا ذاتيًّــا، ويجب توفيرها من خلال الغذاء اليومي وهذان النوعان هما:

الأول : يسمى حمض لينولتيك N٦ والثاني تسمى حــامض لينولنيك N٣، وكلاهما من الدهون غيــر المشــبعة، ويحتاج الجسم إلى مقدار ملعقة كبيرة منهما يوميًّا.

فالأحماض الدهنية هي ذات أهمية بالغة في نمو الــدماغ البشري قبل الولادة وبعدها أي في مرحلة الطفولــة، إذ إنــه ومن خلال غشاء الخلايا العصبية الغنيــة بمــادة مركبــات عضوية دهنية، تمر جميع الإشارات العصبية، وهذا بــدوره يقود إلى تكوين أغشية جديدة تغلف هذه الخلايا، فإن جميــع الأغشية الخارجية لخلايا الــدماغ تحتــاج إلــى تزويــدها بالأحماض الدهنية من أجل تغذيتها.

وأشارت آخر الأبحاث إلى أن هذه الأحمــاض الدهنيــة الضرورية هي الأفضل من أجل أداء أمثل لوظائف الدماغ.

ولذلك تنصح الدراسة بعدم استعمال زيت الذرة والعصفر وزيت دوار الشمس؛ لأنها لا تحتوي على الأحماض الدهنية الضرورية N٣٥، بل هي مشبعة بالنوع الآخر ٦٥-N وتنصح الدراسة باستعمال زيوت بذور اللفت والصويا وزيت الجوز، وجميعها تحتوي على كميات وفيرة من الأحماض الدهنية الضرورية، وكذلك الأسماك؛ لأنها غنية بهذه الأحماض، وكذلك تناول زيت السمك الذي يقي من تلف الدماغ في حالة تعرضه للجلطة.

وكذلك وجد الباحثون أن الأحماض الدهنية ذات السلسلة الطويلة هي أيضًا نافعة للإنسان، وتؤثر تأثيرًا كبيرًا في أدائه الفكري، خصوصا في مرحلة النمو، ففي دراسة أجراها على مجموعة من الأطفال الخدج، تبين له أن الذين اعتمدوا في الرضاعة على حليب الأم يتمتعون بمعدل ذكاء أعلى من الأطفال الآخرين الذين تناولوا أنواعًا أخرى من الحليب، خصوصا خلال سنوات الدراسة الثماني الأولى، وهذا التفوق في نسبة الذكاء يرجع إلى حامض دهني معين موجود في حليب الأم.

كما أثبتت دراسة أخرى أن الجلوكوز قد يساعد على تحسن أداء الطلاب الذهني خصوصا في مجال الذاكرة

والحفظ، فشراب الجلوكوز يساعد على النشـــاط الـــدماغي، والطريقة المثلى لتزويد الدماغ بالجلوكوز هي اتبـــاع نظـــام غـــذائي متـــوازن يعتمـــد علـــى تنـــوع الغـــذاء وتنـــاول الكربوهيدرات، والدماغ يهتم كثيرا بنفسه إلى درجة الأنانية، إذ يستغل كل قطرة جلوكوز في مجرى الدم، بـــل ويعطـــي أوامره أحيانا بتحويل مغذيات أخرى إلى جلوكوز.

كما أثبتت هـــذه الدراســـات أن الـــدماغ يســـتهلك مـــن الأوكسجين أكثر من أي عضو آخر في الجسم، وتتوافر فـــي أوراق الشاي الأخضر والأسود ما يقاوم الأكسدة في المـــخ، فتناول خمسة أكواب من الشاي يوميًّـــا يســـبب بـــث آلاف مضادات الأكسدة وكيماويات طبيعية تساعد فـــي الاحتفـــاظ بسلامة الدماغ.

ويحدد الخبراء النظام الغذائي الأنسب للدماغ بأنـــه هـــو الذي يدعم قدرته على التفكير، ويساعده علـــى أداء مهامـــه ووظائفه.

وهذا النظام الغذائي يجب أن يعتمد بمجمله على الأطعمـــة الغنية بالفيتامينات والكيماويات النباتية التي تحافظ على سلامة الدماغ وتحسين أدائه الذهني، وهي: البروتين الذي يحتوي على ٤ سعرات حرارية في الجرام الواحد، ويجب أن يشكل ١٥%

من مجموع السعرات الحرارية الكلية، فالبروتين يصنع خلايا الدماغ والخمائر وناقلات الإشارات العصبية والعديد من كيماويات الدماغ، والبروتين يتوفر في الدجاج (بدون جلد) واللحوم الخالية من الدهون، والأسماك والمأكولات البحرية، وكذلك الحليب الخالي من الدسم للكبار وكامل الدسم للصغار وبروتين الصويا وحليب الصويا والخضار.

والكربوهيدرات يجب أن تشكل ٦٥% من المجموع الكلي للسعرات الحرارية مثل الخضار والفواكه من القرنبيط والملفوف واللفت والبندورة والجزر والقرع والتفاح والمشمش والبرتقال والعنب الأحمر والدراق والتوت والكرز والحمص والفول والدهون، ويجب ألا تشكل أكثر من ٢٠% من مجموع المصادر الحرارية للحفاظ على دماغ سليم، فهي لا تقل عن ٢٠% ولا تزيد عن ٣٠%، وينصح بالابتعاد عن الزبدة، ونحصل عليها من بذر الكتان واللفت والصويا وزيوت الجوز وزيت الزيتون والأسماك كالسردين والتونا والسلمون والكافيار، وكذلك ينصح بالثوم والأعشاب والطحالب البحرية.

إن الحِمية الغذائية هامة جدًّا لتنمية قدرات الذكاء لدى الأطفال أساسا ولدى الكبار أيضا.

ذكاء الشعر :-

ادعى بعض الباحثين الصينيين أن قلة الشعر في الأجساد الصينية دليل على ارتفاع درجات الحضارة لديهم، فالشعوب التي لا يوجد في أجساد أبنائها الشعر الكثيف يكونون أكثر تقدما في السلم الحضاري.

ولكن الدكتورة (مارجريت أستون) أظهرت في دراسة لها في بريطانيا أن كثافة الشعر في الجسم البشري يدل على ارتفاع درجة ذكاء صاحبه، وأشارت إلى بحث ميداني توصل إلى أن نسبة ملموسة من الطلبة ذوي الشعر الكثيف في الوجوه والصدور والظهور احتلوا المراتب العليا في جمعية العباقرة المعروفة باسم (منسا)، وأيضًا في الدراسات الرياضية أيضًا.

وأ ن كثافة الشعر تمشت مع نسبة عالية من الذكاء، وأن عددًا كبير من كبار الناجحين والناجحات في الحياة العملية تباهوا بغطائهم الأسود أو البني أو الأشقر ومنهم رجل الأعمال اليوناني الأشهر أوناسيس وغيرهم من كبار الأذكياء.

الرضاعة تجعل الأم أكثر ذكاء:

أكدت دراسة طبية حديثه أن الهرمونات التي تنطلق من حالات الحمل والرضاعة تثري أجزاء التعلم والذاكرة في دماغ الأم فتكسبها حدة ذهنية عالية، وأكدت الدراسة أن للهرمونات تأثيرا على الدماغ خلال مرحلة الحمل، فالتراكيب الدماغية التي تعرف بالشجيرات الضرورية للاتصال بين الخلايا العصبية تضاعفت خلال فترات الحمل والإرضاع كما تضاعفت الخلايا الدبقية الدماغية التي تعمل كوسائل اتصال ناقلة.

ويرجع الباحثون ذلك إلى أن عمل دماغ الأنثى الحامل والتي ترضع صغيرها أشبه ما يكون بمصنع يتلقى الأوامر، ويعالج الطلبات المتزايدة على التعلم والذاكرة.

(٣٨)

عدم التفرقة بين الأبناء والبنات

من أهم المشاكل التي تواجه الأسرة في المجتمعات القديمة والحديثة هي مشكله التفرقة بين الولد والبنت... وهي مشكلة قد تؤثر في البناء النفسي لكل منهما... فبعض المجتمعات تفضل الولد على البنت وبعض المجتمعات تقدر البنت عن الولد... وفي كل من هذه المفارقات عيوب خطيرة تؤثر في النمو النفسي لأبنائنا.

فيجب معاملة الابن والبنت بنفس المعاملة، وعدم التفريق بينهم أبدًا؛ لأنهم جميعًا فلذات الأكباد التي تمشي على الأرض.

ونجد بعض المجتمعات تبدأ عملية العزل بين الجنسين في سن مبكرة، وأخرى لا تفرق بينهما بدرجة كبيرة، وإن كانت قيم الذكورة تهيمن على أغلب المجتمعات، وتعكس حالة هذه المجتمعات بقيمها وعاداتها وثقافتها، وتشير قيم الذكورة إلى التسلط والسيطرة والعدوانية، بينما تشير الأنوثة إلى

الخضوع والحياء والتربيـــة والرضـــاعة، وهـــي مرتبطـــة بالتكوين البيولوجي للجنسين.

وكذلك... يجب الحرص على عدم تفضيل الأبناء علـــى بعض وإعطائهم نفس حقوق المعاملـــة والتعلـــيم والتوجيـــه والتربية وبالطبع لا تكون المعاملة متســـاوية تمامـــا حيـــث الاختلاف البيولوجي يؤدي إلى اختلاف في نهـــج وأســـلوب التربية ولكن لا يتم تمييز أحد الجنسين على الآخر.

ونلاحظ أن القرآن الكريم والإسلام العظيم حثانـــا علـــى المساواة بين معاملة البنات مثل معاملة البنين، مصداقًا لقول الرسول الكريم "من كانت له أنثى فلم يئدها ولم يهنهـــا ولـــم يؤثر عليها ولده أدخله الله الجنة" رواه البيهقي فـــي شـــعب الإيمان، وكقول الرسول صلى الله عليه وسلم "أنا أبو البنات".

ولقد رد الإسلام الاعتبار للبنات ومنع وأْدهن كمـــا كـــان يفعل أهل الجاهلية، بل حارب كرهها والتشاؤم بها وكرم الله بني آدم على العموم، ولم يخص بذلك الولد دون البنت، ولا الرجال دون النساء، وأقر الإسلام استقلال البنت بشخصيتها الاقتصادية كقوله سبحانه وتعالى﴿ **لِّلرِّجَـــالِ نَصِـــيبٌ مِّمَّـــا**

اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ ﴾ الآية ٢١ سورة النساء.

وساوى الإسلام في الحقوق بين البنت والولد في الرضاعة لمدة حولين كاملين وفي الحضانة وفي النفقة وكذلك في الإرث بمقدار المسئولية.

فالحث على المساواة بين البنت والولد أصل من أصول الإسلام، فلكل منهما قيمة إنسانية في الحياة وهما من أصل واحد هو آدم عليه السلام.

ولذلك.... فلابد من عدم التفرقة بين الولد والبنت حتى لا تتسبب في آلام نفسية تؤثر على التنشئة المتكاملة لكل منهما.

(٣٩)

تحبيب الأطفال في الصلاة

الصلاة عماد الدين.... فمن أقامها فقد أقام الدين... ولذلك يجب تعويد الأطفال منذ إدراكهم على الصلاة وحثهم عليها، ويجب علينا جميعًا أن نشدد جميعًا في تعليم الأطفال الصلاة في سن سبع سنوات، وأن نضربهم على تركها من سن عشر سنوات حتى يبلغ الأطفال وهم مقبلون على الصلاة من تلقاء أنفسهم.

ويجب علينا أن نُعرِّف الأطفال ما يلي:

١- أن ترك الصلاة جريمة كبرى وإثم عظيم لا يماثله إثم آخر؛ لأنها الفرق الواضح الظاهر بين المشرك والمسلم.... فالصيام لا يلحظه أحد سوى الله، والزكاة للقادر الغني، والحج للمستطيع... أما الصلاة فهي واجبة على الجميع.

٢- ربط الصلاة بالنظافة، والطفل حريص على النظافة بطبيعته... فيتم التوضيح للطفل أن الصلاة

تتطلب الوضوء وبالتالي فهي فرصة دائمة للنظافة الدائمة.

٣- تحبيب الطفل في الإقبال على المساجد لتعلم النظام وأركان الصلاة والجماعة والالتزام بها، وذلك بالتشجيع والإثابة وشكره أمام الجميع.

٤- تعويد الطفل على الجلوس مع الكبار باحترام ووقار؛ لأن الصلوات تتطلب ذلك.

٥- اصطحاب الطفل منذ نعومة أظفاره للمساجد وخصوصا في صلاة الجمعة؛ لتعويده على الذهاب للمساجد للصلاة، ويفضل البدء بصلاة العيدين ثم الجمع ثم الجماعات.

٦- ربط الصلاة في ذهن الطفل بالنظام والصلاح والفلاح ولقاء الله في اليوم ٥ مرات.

٧- تعليم الطفل تقديس موعد الصلوات والصلاة خلالها وترك كل شيء عداها مثل مشاهدة التلفزيون... واعتباره موعدًا مقدسا لا يتم تأخيره إلا أثناء السفر والنوم.

٨- أن يكون الآباء والأمهات قدوة للطفل أثناء الأذان بالقيام للوضوء فورًا ومن ثم الصلاة.

٩- صلاة السنن في المنزل هامة جدًّا لتعويد الطفل الصلاة بلا حرج، وكذلك إقامة صلوات الجماعة من الأب والأم والأبناء في المنزل مُستحب إذا كان الهدف منه تعويد وتعليم الأبناء الصلاة الصحيحة.

١٠- عدم تعنيف الطفل إذا أخطأ في الصلاة، بل تعليم الطفل باللين والحب أركان الصلاة المختلفة والصحيحة، وتصحيح أخطاء الطفل بالتشجيع والتقريظ وتوضيح المفاهيم.

١١- ربط الصلاة بحفظ القرآن الكريم والتشجيع على ذلك بوسائل مختلفة من الإثابة والمكافأة.

١٢- إحضار الكتب الميسرة عن فوائد الصلاة وأهميتها في حياة الأطفال والكبار.

١٣- تحبيب الطفل باصطحابه في المساجد الكبرى للصلاة فيها فهي سياحة ورحلة وصلاة.

بهذا يتم تحبيب الأطفال في الصلوات فيقبلون عليها...

(٤٠)

كيف يقرأ الأطفال القرآن الكريم

من أجل أن تقرأ القرآن قراءة صحيحة فعليك أن تقرأ على حافظ للقرآن؛ لأن التلقي فيه شرط لصحة القراءة، فالمصحف مكتوب بالخط العثماني أو الكوفي، وليس هنالك من يعرف ذلك الخط إلا الذي حفظ القرآن على يد معلم.

لهذا كان من الأولى لك وأنت تقرأ القرآن أن تقرأه على من هو أكبر منك، وأحفظ له وبشرط أن يكون هو قد تلقاه عن غيره.

والرسول ﷺ، وهو الذي تلقي الوحي بالقرآن، كان يقرؤه على جبريل عليه السلام، وكان يقرؤه في رمضان مرة واحدة عليه، وفي العام الذي انتقل فيه إلى الرفيق الأعلى صلى الله عليه وسلم قرأه على سيدنا جبريل عليه السلام مرتين.

وكان الصحابة رضوان الله عليهم يجلس الواحد منهم أمام الرسول ﷺ، ويحفظ القرآن، ويعيده عليه، ليصحح له

النطق؛ لأن الترتيل في القرآن والحفاظ على المد والغنة، تجعل وقعه طيبًا وأثره عظيمًا في أذنك وعلى لسانك؛ لأن للقرآن الكريم موسيقى إذا وصلت إلى الأذن بسلامة نطق وحسن ترتيل أحالتها الأذن إلى الأعصاب التي تستريح لسماعها.

وقد قال الله تعالى ﴿**وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا**﴾ الآية ٢ سورة الأنفال.

فارجع إلى من هو أحفظ منك للقرآن، وخصوصًا معلم التربية الدينية، للتعرف على أصول القراءة الصحيحة خاصة فواتح السور مثل:

"الم" وتقرأ: ألف لام ميم.

"المر" وتقرأ: ألف لام ميم راء.

"حمعسق" وتقرأ: حاميم عين سين قاف.

وكذلك: "كهيعص" وتقرأ كاف ها يا عين صاد.

مع ملاحظة الإدغام والغنة.

"الغنة: أي إدغام بعض الحروف في بعضها".

و "المد اللازم: حركتين فأكثر".

أيها التلميذ النجيب:

إن الذين لا يقرءون القرآن على معلمهم لا يعرفون أماكن الوقف اللازم أو الوقف الجائز فمثلا: ﴿**ذَلِكَ الْكِتَابُ لاَ رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ**﴾ يجوز لك أن تقف على ﴿**لاَ رَيْبَ**﴾ وتبدأ بعد ذلك بـ ﴿ **فِيهِ هُدًى**﴾، ويجوز لك أن تقف على ﴿**لاَ رَيْبَ فِيهِ**﴾ وتبدأ بـ ﴿**هُدًى**﴾.

وهناك كلمات لا يجوز الوقف فيها أو عليها مطلقًا إذا كانت تتناول حكمًا أو مبدأ حتى لا تتقطع أحكام القرآن مثل: ﴿**لاَ تَقْرَبُوا الصَّلاَةَ**﴾ فلا يجوز أن تقف ولكن صحة القرآن أن تستكمل ﴿**لاَ تَقْرَبُوا الصَّلاَةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَى**﴾.

وكذلك، أنت لا تستطيع أن تتعرف على الغُنة "إن" فلابد أن تغن النون، فالقارئ الذي قرأ قبلك هو الذي يستطيع أن يرشدك إلى كل ذلك.

لهذا..

لابد أن تذهب إلى قارئ حافظ، وكانوا يسمونه قديمًا "مُجاز" أي إن عالمًا أكبر منه أجاز له أن يقرأ، وكانت هذه شهادة تمنح لمن يقوم بإقراء الناس وتحفيظهم، ولا يجلس مجلس المعلم والمقرئ، إلا من يحمل هذه الشهادة.

ولما كان القرآن كلام الله، فقد أمرنا سبحانه وتعالي بترتيله حيث قال عز وجل: **﴿وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلاً﴾** الآية الرابعة سورة المزمل، والترتيل هنا هو القراءة الصحيحة المعتمدة على إخراج الحروف من مخارجها معتمدة على مدها المد اللازم أو الطبيعي كما سنرى في المد في التجويد، وكذلك الغنة والمد، فقد قال أحد العلماء "من لم يجود القرآن آثم" وتجويد القرآن هو أن تقرأه على غيرك ليوجهك إلى القراءة الصحيحة.

ولقد حببنا الرسول ﷺ في قراءة القرآن في حديث عن أبي أمامة رضي الله عنه "اقرءوا القرآن فإنه يأتي يوم القيامة شفيعًا لأصحابه" رواه مسلم.

وعن عثمان بن عفان رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "خيركم من تعلم القرآن وعلمه" رواه البخاري.

وعن أبي لبابة رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: "من لم يتغن بالقرآن فليس منا" رواه أبو داود، ومعنى يتغنى أي يحسن صوته بالقرآن.

فالله عز وجل، ورسوله الكريم ﷺ، أمرنا بقراءة القرآن فلابد أن نقول لهما سمعًا وطاعة ونقرأ القرآن.

فعلى الآباء والمعلمين أن يشجعوا أبناءهم علـــى ترديـــد القرآن خلف القارئ ثم قم أيها الطفل بقراءته بعد ذلك وحدك فتنتفع به، وتعلمه لغيرك فإن نشر العلم فضيلة من الفضـــائل العظيمة.

(٤١)

كيف يحفظ الطفل القرآن الكريم؟!

القرآن الكريم كتاب الله المنزل من علياء السماء بواسطة سيدنا جبريل عليه السلام على النبي محمد ﷺ ليقرأه على الناس بتمهل وتأنٍّ ليحفظوه من خلفه.

وحفظ القرآن أمر هام جدًّا؛ لأن الله أمرنا أن نعبده بتلاوة القرآن الكريم، حيث نقرؤه في الصلاة، ونقرؤه لندرب ألسنتنا على صحة النطق، ونقرؤه لنعالج به أنفسنا من الأمراض القلبية والنفسية والاجتماعية.

ولما كان القرآن الكريم كتابًا مقدسًا، وأفضل ما تدعو به الله، فلقد أخبرنا الرسول ﷺ أن حفظ حرف من القرآن له عشر حسنات، فعليك أن تحاول وتجتهد أن تحفظ بعض القرآن، وتبدأ بقصار السور؛ لأن ذلك أسهل عليك في الحفظ، فتبدأ بالفاتحة ثم سورة الناس ثم سورة الفلق... فسورة الإخلاص، وهكذا.

فإذا بدأت في قصار السور فسوف تجد في حفظ القــرآن الكريم متعة عجيبة؛ لأن القرآن يجعلك تعــيش فــي المــلأ الأعلى بروحك، ويجعلك تعيش في ذكريات الأمم الماضــية، ولسوف تجد من القصص والحكايات مــا يشــبع رغبتــك، ويؤصل فيك معاني النبل والكرم والشهامة والمروءة، ويحثك على الأمانة والصدق، وكلما تلوت القرآن بعد حفظه ســوف تستشعر تذوقًا للمعاني الجديدة التي سوف تتفجر في ذهنــك من كثرة قراءة آيات القرآن وترديدها. ويقول محمــد إقبــال (وهو مفكر باكستاني كبير) أوصاني أبي، فقال لــي: اقــرأ القرآن كأنك تسمعه من فم النبي محمد صلى الله عليه وسلم، وتمثله وهو جالس أمام جبريل يتلقاه منه، فإن لــم تســتطع فتمثل نفسك تلميذًا في المدرسة المحمدية، وقد أمرك المدرس أن تحفظ درسًا في منهج تمتحن فيه آخر العام وتحصل فــي ذلك على درجة عالية آخر العام.

لا شك أنك سوف تجتهد؛ لأن هذا الدرس سيدفع بك إلــى الرقي والتقدم.

القرآن فيه حكايات عــن بعــض الطيــور والحشــرات، ولا شك أنك تحتاج إلى معرفة هذا اللــون مــن القصــص

لتتعرف على أسرار الكون، وكيف أن هذه الأشياء تتحــدث بلغة معينة، ونضرب مثلا بالنملة، لقد سمعها سيدنا ســليمان وهي تقول لجنسها: **﴿يَــا أَيُّهَــا النَّمْــلُ ادْخُلُــوا مَسَــاكِنَكُمْ لاَ يَحْطِمَنَّكُمْ سُلَيْمَانُ وَجُنُودُهُ وَهُمْ لاَ يَشْعُرُونَ﴾** الآية ١٨ من سورة النمل، وسليمان عليه السلام تبسم ضاحكًا من قولهــا، وكذلك الهدهد (وهو طائر يطير في الجو) اكتشف أن امــرأة في اليمن تحكم في البلاد وهي الملكة عليهم وأنهــا وقومهــا يسجدون للشمس من دون الله، وأن الشيطان زين لهــم هــذا العمل وصدهم عن سبيل الهداية، فهم لا يهتدون إلى الحــق حيث خيم عليهم الشيطان بوسوسته وأباطيله، وسيدنا سليمان يرد الهدهد، ويحمله برسالة إلى تلك الملكة، ويتبين لنا مــن الحوار أن المرأة ذكية؛ لأنها فكرت بعقل واستعملت الشورى وخاطبت قومها بفكر منمق وعبارات يظهــر فيهــا أصــالة الرأي وبعد النظر، وهكذا.

فكلما قلبت في القرآن وجدت القصص الجميل والحكايات العظيمة، إن حفظتها كلما قرأتها ازددت روعة، وعلمــت أن القرآن ليس من صنع البشر وإنما هو تنزيل من لــدن علــيم حكيم حميد.

ولقد رغبنا الرسول الكريم عليه الصلاة والسلام في حفظ القرآن، فعن عثمان بن عفان رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "خيركم من تعلم القرآن وعلمه" رواه البخاري.

وعن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "الذي يقرأ القرآن وهو ماهر به مع السفرة الكرام البررة، والذي يقرأ القرآن ويتعتع فيه وهو عليه شاق له أجران" رواه البخاري ومسلم، وهذا الحديث يدعونا؛ لأن نكون ماهرين في قراءة القرآن عن طريق الحفظ الجيد، والأجر والثواب أعلى منزلة في الجنة.

مثال على طريقة الحفظ:

ولكي تحفظ القرآن لابد أن تنتظم في قراءته، ويمكن البدء بالسور القصيرة والسور المرغوبة والمحبب قراءتها، في أوقات معينة، مثل سورة الواقعة التي إذا قرأها وحفظها إنسان لا يخشى الفقر أبدًا، وكذلك المعوذتين، وكذلك سورة تبارك، وكذلك سورة الكهف يوم الجمعة، وكذلك سورة يس التي نقرأها "ياسين" وذلك عند طلب الحاجة.

وبالتكرار يتعلم، ويحفظ النبهاء.

وهناك من السلف من حفظ القرآن في خمس سنوات وذلك عن طريق قراءة خمس آيات من القرآن الكريم كلما دخل حجرة أو خرج منها، أو دخل فصلاً، أو خرج منه أو دخل منزلا أو خرج منه، وكلما بدأ عملا قرأ خمس آيات من القرآن الكريم الذي يلازمه فوجد بتكرار القراءة أنه حفظ القرآن بسرعة شديدة.

وحفظ القرآن الكريم شيء رائع، فاجتهد أن تحفظ القرآن والله ينفعك، ويشرح صدرك. فعلى الآباء والأمهات والمربين والمعلمين أن يحببوا الأطفال في حفظ القرآن؛ لأنه نور يجلو العقول والقلوب.

(٤٢)

تعويد الأبناء على الصبر

الصبر من الصفات الجميلة التي يتصف بها المسلم، وتعطي للإنسان قوة داخلية كبيرة، وصفات عديدة، منها صفات العطف والحلم والرحمة والتأني وعدم التسرع والصدق والقوة الجسدية والروحية وتحمل البلاء والأذى.

والصبر صفة الأنبياء والصديقين والشهداء الذين تحملوا أذى المشركين والكفار في سبيل نشر دعوتهم للإيمان بالله وفي سبيل نشر النور بين الناس.

والصبر يا أصدقائي يعني تحمل مشقة العمل الجاد، فلابد أن نصبر ونحن نستذكر دروسنا ليلا ونهارًا حتى ننجح ونتعلم، ونصبر ونحن نستمع للمدرس لتلقي العلم، ونصبر ونحن نتعلم مهنة وحرفة تفيدنا في حاضرنا وفي مستقبلنا، ونصبر ونحن نؤدي عملنا حتى يخرج بإتقان شديد، ونصبر حتى نبلغ ما وعدنا الله به؛ لأن الله وعد الصابرين أجرًا عظيمًا.

اسمعوا إلى قوله عز وجل: ﴿ **إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ**﴾ الآية ١٠ سورة الزمر.

والصبر هو صفة المؤمن المحتسب... يقول تعالى: ﴿ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا**﴾ الآية ٢٠٠ سورة آل عمران، ومعناها اصبروا على الطاعات والمصائب وعن المعاصي، وصابروا الكفار أي غالبوهم فلا يكونوا أشد صبرًا منكم.. ويقول عز وجل: ﴿ **وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الأَمْوَالِ وَالأنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ**﴾ الآية ١٥٥ سورة البقرة (لنبلونكم أي لنختبرنكم)، حتى إن الله مع الصابرين، والله يقدم الصبر على الصلاة فيقول سبحانه وتعالي: ﴿ **اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلاَةِ إِنَّ اللهَ مَعَ الصَّابِرِينَ**﴾ سورة البقرة الآية ١٥٣.

والرسول صلى الله عليه وسلم يرغبنا في الصبر، ويدعونا إليه؛ لأنه من الأخلاق الحميدة والصفات النبيلة التي تهذب النفس وتقوم السلوك وتؤدي إلى العمل المنتج المفيد فيقول الرسول صلى الله عليه وسلم لفئة من الأنصار سألوه فأعطاهم حتى نفد ما عنده: (ما يكن عندي من خير فلن أدخره عنكم، ومن يستعفف يعفه الله، ومن يستغن يغنه الله،

ومن يتصبر يصبره الله، وما أعطي أحد عطاء خيرًا وأوسع من الصبر) رواه البخاري ومسلم.

ويقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: (عجبًا لأمر المؤمن إن أمره كله له خير، وليس ذلك لأحد إلا لمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيرًا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرًا له) رواه مسلم.

وعن أنس رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلي الله عليه وسلم يقول: "إن الله عز وجل قال: إذا ابتليت عبدي بحبيتيه فصبر عوضته عنهما الجنة" يريد أن يصبر الإنسان على فقد عينيه إذا أصابه فيهما سوء رواه البخاري.

فالصبر واجب علينا أن نتحلى به جميعًا؛ لأنه من الصفات الحميدة والأخلاق العالية التي نؤجر عليها في الدنيا وفي الآخرة... ادعوا معنا:

(اللهم اجعلنا من الصابرين المحتسبين).

آمين يا رب العالمين

مظاهر الصبر:

الصبر وعدم الجزع من الأخلاق التي تكتسب وتنال بنوع من الرياضة والمجاهدة:

- فيجب أن يطلب المسلم من الله أن يرزقه الصبر.
- ويجب أن يستلهم الصبر بذكر ما ورد فيه من أمر وما وعد عليه من أجر.
- احتمال الأذى، وهو أشق أنواع الصبر، وهو بضاعة الصِّدِّيقين وشعار الصالحين، وحقيقته أن يؤذى المسلم في الله تعالى فيصبر ويتحمل، فلا يرد السيئة بغير الحسنة ولا ينتقم لذاته ولا يتأثر لشخصيته ما دام ذلك في سبيل الله مؤديًا إلى مرضاة الله.
- الاستشهاد بصبر الأنبياء والرسل والسابقين.
- الاحتساب: وهو الصبر على أي شيء يقابلك وأن تحتسب الأجر والثواب من الله تعالى.

- عدم الشكوى والتحمل وعدم السخط، وعـــدم دفـــع المكروه بالمكروه، ولكن يعفـــو المســـلم، ويغفـــر، ويصبر.

(٤٣)

اكتساب الأطفال خلق الصدق والأمانة

الصدق وقول الصدق.. يُنجي الإنسان من الأخطار، وعكس الصدق هو الكذب، والكذب يُهلك الإنسان، ويعكس الضعف البشري... هل تعرفون لماذا؛ لأن الكاذب يخاف مواجهة الحقائق، ويحب أن يعيش في الأوهام والظلام.

فالصدق هو قول الحقيقة بلا خوف ولا تحريف؛ لأن الحقيقة وحدها هي التي تدوم، أما اختلاق الأكاذيب فقد تصنع منك بطلا، ولكنك ستكون بطلا وهميًّا ومؤقتًا، وعند اكتشاف أمرك ستكون عواقبك وخيمة من كل من حولك، وينقلب البطل قزمًا.

ولذلك يدعونا الله عز وجل إلى الصدق، بل ويؤكد أن الصدق هو الخير دائمًا:

قال تعالي: **﴿فَلَوْ صَدَقُوا اللَّهَ لَكَانَ خَيْرًا لَّهُمْ﴾** الآية ٢١ سورة محمد.

وكذلك يربط الله عز وجل الصدق بالتقوى وبالإيمان؛ لأنه لا يصح أن يكون المؤمن كاذبًا، ولا يمكن أن يكون المتقي كاذبًا.

قال تعالي: **﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ﴾** التوبة الآية ١١٩.

وقول الصدق يكون في كل الأحوال والمواقف حتى لا يشك الناس في بعضهم البعض، وحتى تنتشر الثقة بين جميع الناس، وتسود الأخلاق الحميدة في المعاملات، وفي البيع والشراء، وفي التجارة والصناعة والزراعة، لذلك يحدثنا النبي عليه الصلاة والسلام عن الصدق بحزم شديد فيقول عليه الصلاة والسلام في الحديث الذي حفظه عنه الحسن بن علي بن أبي طالب رضي الله عنهما: (دع ما يريبك إلى ما لا يريبك فإن الصدق طمأنينة والكذب ريبة) رواه الترمذي.

وكذلك يؤكد لنا رسول الله صلى الله عليه وسلم أن الصدق خلق رفيع والله يحب الصادقين.

فعن ابن مسعود رضي الله عنه أن النبي صلي الله عليه وسلم قال: "إن الصدق يهدي إلى البر، وإن البر يهدي إلى

الجنة، وإن الرجل ليصدق حتى يكتب عند الله صـــديقًا، وإن الكذب يهدي إلى الفجور، وإن الفجور يهدي إلى النـــار، وإن الرجل ليكذب حتى يكتب عنـــد الله كـــذابًا" رواه البخـــاري ومسلم.

فالصدق شيء عظيم وهو من أساســيات المســلم الحــق الموحد بالله، ولذلك عندما سأل هرقل إمبراطور الـــروم أبـــا سفيان عن سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وعـــن أوامـــره قال:

"يقول لنا: اعبدوا الله وحده ولا تشركوا به شيئًا واتركـــوا ما يقول آباؤكم، ويأمرنا بالصلاة والصدق والعفاف والصلة" متفق عليه (أي رواه البخاري ومسلم).

وهذا الحديث يربط الصلاة بالصدق وهو رباط عظيم خالد وثيق لا يكتمل الإيمان إلا به.

ويتجلى صدق المسلم في البيع والشراء، فإذا كان البـــائع صادقًا بارك الله له في البيع والشـــراء، فعـــن أبـــي خالـــد حكيم بن حزام رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم الله عليه وسلم قال: "البائعان بالخيار ما لم يتفرقا، فـــإن صدقا وبينا بورك لهما في بيعهما، وإن كذبا وكتمـــا مُحقـــت بركة بيعهما" (متفق عليه).

ولذلك يجب علينا أن نصدق في كل تعاملاتنا الشخصـــية حتى تأتي بركة الله في كل شيء.

الأمانة:

ويرتبط الصدق بالأمانة؛ لأن الصدق جزء مـــن الأمانـــة ولذلك كان يتصف نبينا الكريم سيدنا محمد صلى الله عليـــه وسلم بلفظي (الصادق الأمين) فلا يعقل أن يكـــون الصـــادق غير أمين، وكذلك لا يمكن أن يكون الأمين غير صادق...

ولذلك يأمرنا الله عز وجل بأمر صريح فيقـــول ســـبحانه وتعالي: ﴿ **إِنَّ اللهَ يَأْمُرُكُمْ أَن تُؤَدُّوا الأَمَانَاتِ إِلَـــي أَهْلِهَـــا** ﴾ سورة النساء الآية ٥٨.

وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صـــلى الله عليه وسلم قال: "آية المنافق ثلاث: إذا حدث كذب وإذا وعد خلف وإذا اؤتمن خان) متفق عليه.

ولذلك يجب علينا أن نكون في تعاملاتنا صـــادقين أمنـــاء حتى نحظى بحب الله وحب رسوله الكريم، وحتـــى نتصـــف بالصدق والأمانة؛ لأنها من أفضل الصفات وأحسن الأخلاق.

مظاهر الصدق:

صدق الحديث: فالمسلم إذا حدث لا يحدث إلا بالحق والصدق وإذا أخبر أحدًا خبرًا فلا يخبره إلا بالحقيقة المؤكدة.

صدق المعاملة: المسلم إذا عامل أحدًا صدقه في معاملته بعيدًا عن الغش والخداع والتزوير والتغرير..

صدق العزم: إذا عزم المسلم على فعل أمر ينبغي فعله لا يتردد في ذلك حتى ينجز ما يجب عليه.

صدق الوعد: المسلم إذا وعد أحدًا وعدًا أنجز له ما وعد به.

صدق الحال: المسلم لا يظهر في غير مظهره، ولا يظهر خلاف ما يبطنه، فلا يلبس ثوب زور ولا يرائي ولا يتكلف ما ليس به.

(٤٤)

تحبيب الطفل في الموسيقي

الموسيقى تتميز بقدرتها العجيبة على تصوير انفعالات وخلجات البشر في لحظات مختلفة من حياتهم... وتؤثر على الطفل منذ أيامه الأولى؛ حيث يشعر الطفل بالألفة والطمأنينة لدى استماعه إلى ترنيمة أمه له في المهد، ويهدأ، أ ما عندما تصدح الألحان الحماسية وأغاني الأفراح فسرعان ما تتغير تعابير وملامح الطفل وتنشط حركاته.

وتبدأ عمليه تعليم الأطفال الموسيقى منذ عمر ٣ سنوات ونصف السنة وذلك عن طريق:

- استهواء الأطفال نحو الموسيقى واستثارة انفعالاتهم بها، ويتم تحقيق ذلك بواسطة تنمية استجابات الطفل للموسيقى وتربية سمعه الذي يساعده على إرهاف الحس والتمعن في مضمون الموسيقى المسموعة.

- إثراء انطباعات الأطفال الموسيقية بإطلاعهم على مختلف أنواع الموسيقى.
- تعريف الطفل بأبسط المفاهيم الموسيقية وتنمية مهارات الإصغاء للموسيقى والغناء والحركات الإيقاعية والعزف على الآلات الموسيقية.
- تنمية الاستجابة الانفعالية والسمع المقامي وإدراك حدة التنغم الحسي بالإيقاع وتكوين الصوت الغنائي والحركات التعبيرية.
- غرس حب الغناء وتربية أولى مبادئ مهارات حركات عضلات الحلق وبلوغ بساطة وانسيابية التعبير الغنائي.
- العمل على ظهور الذوق الموسيقي على أساس استثارة الانطباعات والتصورات الموسيقية.
- إعداد الأطفال لاستيعاب وهضم لغة التخاطب الموسيقية الوطنية والقومية.
- تربية النشاط الإبداعي في مختلف النشاطات الموسيقية المناسبة للأطفال كإظهار المشاهد المتميزة في اللعب وفي الدبكات والرقصات.

- وأهم من ذلك كله تقريب الأجهزة الموسيقية من الطفل وتعويده على استخدامها مثل الكمان والبيانو والمزمار والطبلة وغيرها، فوجود تلك الأجهزة بين يدي الطفل تساعده على تذوق الموسيقى.

وأهم من ذلك أيضًا غرس التقاليد الشعبية في نفس الأطفال بالغناء معهم وإكسابهم الأغاني الشعبية اللذيذة والظريفة، التي تتناسب مع أعمارهم ومع قدراتهم العقلية فهذا يساعدهم على تعلم الموسيقى ومن ذلك أيضًا تعليم الأطفال الأحاجي والأسجاع؛ لأنها لا تقل بمردودها التربوي عما للأغاني من قيمة.

إن الموسيقي الحديثة توفر للطفل فرصة النمو العقلي السليم وتوفر له الاستمتاع الأمثل بطفولته وتساعد على تنمية وتطوير أحاسيسه الجمالية وقدراته الذاتية، وتساعد على نموه المتكامل والسليم من أجل خلق جيل متميز مرهف السمع دائب الإحساس.

(٤٥)

مساعدة الأطفال على الاستمتاع باللوحات الفنية

اللوحة الفنية، تصويرية كانت أم تشكيلية، رمزية أم رومانسية، ما هي إلا عمل فني وجزء من الفن. ولكن ما هو الفن؟... هو لسان الحياة والدليل الناطق عليها، فأينما يوجد الإنسان يوجد الفن معه.

وإذا قسنا العمل الفني بقدر ما يحتوي عليه من قيم فنية أو جمالية أو إنسانية، فإن العمل الفني طريق من طرق التعبير عن إنسانية الإنسان وسموه.

ولذا فإن فهم اللوحة الفنية درجة من درجات السمو بالإنسان، لفهمه رمزا من رموز الحياة. وقبل أن تقف أمام أي لوحة لابد أن تعرف أن هناك ثلاثة أشياء أساسية تحدد ملكة الإبداع لدى الفنان الذي يرسم هذه اللوحة، وهي:

١- إحساسه بالفراغ اللانهائي، كالسماء الواسعة التي يمكن أن تسبح فيها نجمة أو طائر يطير بها.

٢- الإحساس بالخط الطولي والخط العرضي اللذين يتقاطعان، وتقاطعهما يحدث اتزانًا، وهذا الاتزان في حد ذاته انتصار على نظرية الثقل في العمل الفني.

٣- الخط الذي ينطلق ملتفًا حول نفسه حلزونيًّا، كراقص يرقص أو كفراشة تحوم، وكثيرًا ما تلتحم هذه الأنواع معًا في عمل واحد.

وعلى المشاهد للوحة الفنية أن يبذل مزيدًا من الجهد، ويتأمل عناصر اللوحة المختلفة والصور المتداخلة داخل هذه اللوحة والوحدات التشكيلية المتنوعة فيها حتى يستطيع أن يصل إلى ماهية اللوحة، وعليه أن يبذل جهدًا آخر في متابعة الأعمال الفنية والاطلاع والقراءة وزيارة المعارض حتى يحصل على الخلفية اللازمة للمتابعة الفنية.

فالمشاهد والمتأمل للوحة ينقسم إلى عدة أنواع: منهم من يريد أن يفهم اللوحة مباشرة، وهذا النوع يفضل أن تكون اللوحات تعبر عن الواقعية بشكل واضح، ونوع آخر من الجمهور يريد أن يفهم ما وراء اللوحة، وإذا عجز عن ذلك رفض هذه اللوحات، أما العنصر الثالث فهو الجمهور الذي

يستهويه الاتجاه السريالي، مثل الأحلام؛ لأنها تحتوي تحليقاً بالفكر والمشاعر.

وأول شيء يساعد في فهم أي لوحة فنية ملاحظة حركة الخطوط، فمن يستطيع الربط بين حركة خط متعرج في الفراغ وحركة بندول الساعة (إن كان للخط نفس التوقيت الزمني اللازم لحركة البندول) فيرى مواطن السحر في هذه اللوحة. كما أن الدوائر والخطوط المعلقة في الفراغ انتصار حقيقي على ثقل الأشياء التي يشعر بها الفنان، فيجب أن يعرف المشاهد أن يد الفنان وهي تخط خطوطًا متجهة إلى أعلى وإلى أسفل، وهي في حركتها تخضع لحركة الشهيق والزفير، فرحلة الشهيق والزفير تطابق أبعاد نغم الخطوط حتى يستمر الخط في حيويته وحرارته، وإلا سيفتر معه الخط، ويكون ميتًا، ويفتقر إلى تدفقه.

ولكن.. كيف يصنع الفنان الحركة في اللوحات وخصوصًا السريالية؟ يجب أن يعلم المشاهد أن الفن يقوم على العمق والضوء اللذين يصنعان الحركة في العمل الفني التي لا تنتهي ولا تنقطع بل تجدد نفسها وتستعيد نفسها في إيقاع متنوع لا حصر له ولا حدود.

فالحركة في العمل الفني أساسية، بل إن أي تصميم فني يعتمد على الحركة والفاعلية والصراع، كما أن الحركة

تساعد على الإحساس بالكتلة وتمزق سطح اللوحة وتبني شكلها الجمالي.

وهكذا، فقبل أن تبدأ في قراءة أي لوحة، لابد من:

١- تمثل الفنان وهو يفكر في هذا الموضوع وآفاق هذا التفكير.

٢- تحديد نوع اللوحة... هل هي من (الرومانسية) أو (البورتريه) أو (السريالية) أو من النوع التكعيبي (كلها أنواع تشكل تمردًا على التقاليد والمطالبة والطموح لنوع جديد من الرومانتيكية) أو المستقبلية في الفن التي هي أعمق من أن تكون مجرد تمرد على سكون الشكل والكتلة وأكثر من كونها ظاهرة طبيعية للفن تعبر عن روح العصر.

٣- زيارة المعارض المختلفة والقراءة في الفن بعمق وتروٍّ لفهم مختلف جوانب الظاهرة الفنية.

٤- عند الذهاب إلى أحد المعارض لابد أن تكون مستعدًا لقراءة اللوحات دون استعجال، ودونما تحديد وقت معين للزيارة وخصوصًا لو كان وقتًا طويلاً.

ولقراءة اللوحة (كل لوحة داخل المعرض) لابد من:

١- تحديد خطوط الطول والعرض في كل جوانب اللوحة.

٢- تحديد الصور المختلفة داخل اللوحة، وقراءة مضمون كل صورة.

٣- تحديد مظاهر الحركة، كمدخل لفهم العمل الفني، حتى في الأعمال السريالية ففي هذه الأعمال عندما تظهر لنا بقعة بيضاء في مقدمة الصورة، كأنها تخطو خارج إطار اللوحة متحدية مؤخرة الصورة الداكنة السوداء.... أي نجد في هذه اللوحة تصارع البقع في حركة مثالية.

٤- لابد من الحصول على الخبرة الطويلة (من القراءة، وزيارة المتاحف والمعارض، ومواصلة قراءة مزيد من اللوحات) وكذلك التجارب البصرية، وذلك من أجل تحليل العمل الفني (أي تعريته من العناصر التي تغطيه).

٥- لابد من إدراك التكوين المستتر خلف اللوحة.

٦- الممارسة واستمرار ممارسة قراءة الأعمال الفنيـــة تساعد على سرعة معرفة وتحليل الأعمال الفنية.
٧- يجب أن نرى كل لون وكل مساحة وكل صـــورة مجردة من العناصر الأخرى، ثم مرتبطـــة معهـــا حتى نستطيع أن نحكم على قيمة اللوحة.
٨- لاحظ الانفعالات المختلفة داخل اللوحة، وبالتـــالي انفعالات الفنان أثناء رسمها فهي تبين قيمًـــا فنيـــة وإنسانية داخل نسق واحد.
٩- لا تربط بين لوحة ولوحة أخـــرى لـــنفس الفنـــان أو لغيره لأن كل لوحة وليدة ظروف معينة. بهـــذا تستطيع أن تشرح لطفلك مضمون اللوحـــة الفنيـــة وتجعله يستمتع بها، ويحب الفن التشكيلي والرسم.

(٤٦)

حق الطفل في اللعب

اللعب من طبيعة الطفولة ذاتها، فيه طفولة الطفل وفيه أيضًا عالمها وركائز نموها، فاللعب هو نشاط غايته اللذة والسرور، وفيه يستشعر الطفل بهجة الطفولة.

واللعب ضروري لنمو الطفل؛ لأنه يتضمن الكثير من المثيرات الباعثة على تكوين قدراته وخصائص شخصيته.

- فمن الناحية الجسمية الفسيولوجية يؤدي اللعب دورًا أساسيًّا في تنمية عضلات الطفل على نحو سليم، وكذلك يستخدم نشاط اللعب كمتنفس للطاقة الزائدة التي إذا احتبست تجعل الطفل متوترًا عصبيًّا، ومن خلال اللعب أيضًا تتكون لدى الطفل اتجاهات معينة نحو كيانه الجسمي النامي، ويستعد لمهارات حركيه مختلفة.

ويؤدي اللعب دورًا في نضج الطفل الاجتماعي واتزانه الانفعالي فإذا كان الطفل في بداية حياته متمركزا حول ذاته

فإن انخراطه في أنشطة اللعب الجماعي يجعله يتخفف من هذه النزعة فيرتبط بالجماعة، ويتقاسم معها الأدوار، علاوة على هذا يتعلم الطفل من خلال اللعب الحر خارج حدود المدرسة مع الجماعة معايير السلوك الاجتماعية فهو يكتسب بالتدريج القدرة على التنظيم الواعي لسلوكه وفقا للمعايير الاجتماعية.

كما أن اللعب شكل رئيسي من نشاط الطفل تنمو من خلاله الجوانب العقلية المختلفة، ولكن كيف يلعب الطفل؟

يجب أن تكون ألعاب الطفل مناسبة للتطور، فجميع ألعاب الأطفال الآن وسائل تعليمية حديثة مثل:

- الألعاب والأدوات الرياضية والموسيقية.
- الأدوات الإلكترونية (راديوهات - ساعات - سيارات موجهة لاسلكيًّا).
- كتب التعليم التقليدية والكتب الجديدة التي تسمح بتلوينها وتمزيقها واللصق عليها وثنيها وسماع الموسيقى من خلالها أو قراءتها بالتوافق مع أشرطة التسجيل.
- الكمبيوتر كجهاز جاد وكجهاز شخصي في البيت للعب الفيديو أو البرمجة البسيطة أو وسيلة تعلم

أو كحلقة وصل لتعويد الطفل على الآلة.

- الألعاب والأدوات العلمية كالمجهر والكرة الأرضية وأدوات التجارب الكيمائية.
- النماذج (محرك سيارة يعمل فعليًّا أو محرك للإعلانات الضوئية).

وكل هذه أوجه للألعاب المختلفة وهناك أوجه تعليمية مباشرة على شكل ألعاب مثل الخارطة أو الكرة الأرضية وأجزاء جسم الإنسان، والهيكل العظمي له، والكمبيوتر الشخصي والأدوات العلمية البسيطة من مغناطيس وخلافه، والأشكال الهندسية من خشبية إلى حديدية وبلاستيكية.

ويجب أن نعرف أنه لابد للطفل أن يلعب، ولكن لابد من تنظيم لعب الأطفال من أجل دفعهم للابتكار ومساعدتهم على اللعب الإيهامي وغير ذلك.

ولابد أن نساعد الطفل على اللعب؛ لأن اللعب يخفف من المخاوف والتوترات والقلق الذي يفرض على الطفل في المنزل أو المدرسة فاللعب في هذه الحالة علاج نفسي ومدخل للتشخيص الإكلينيكي، وطريقه لدراسة الطفل.... كما أن اللعب من أهم وسائل الترفيه التي يحتاجها الطفل.

ويجب تخصيص أماكن للعب الأطفال داخل المنازل

والنوادي حتى يشعرون بحريه تامة في استخدام لعبهم.

فاللعب من ضرورات النمو عند الطفل.

(٤٧)

طرق مساعدة الأطفال على النطق السليم

١- إتاحة الفرصة للطفل لتعلم كلمات مختلفة حول موضوع معين: مثل طرق المواصلات، والطيور، والحيوانات، والملابس، وقطع الأثاث في الغرف المختلفة، وأدوات المطبخ، ويكون ذلك عن طريق المحادثة المقرونة بوسائل الإيضاح حول المواضيع المختلفة، ليدرك الطفل معاني الكلمات، ويراعى أن يقوم الأطفال أنفسهم بإعداد هذه الوسائل كلما أمكن ذلك ومن هذه الوسائل الصور المتعلقة بالمواضيع المختلفة، والقيام برسم الأشياء وعمل نماذج من (صلصال) أو (كرتون) أو ورق أو عينات من أنواع الأقمشة المختلفة مثلا، وجمع هذه الوسائل وحفظها في معرض الصف المدرسي مما يثير اهتمام الطفل فيقبل على التعلم بشغف ولذة. ويمكن استغلال هذه التدريبات في إعداد الطفل للقراءة بأن

تكون وسيلة الإيضاح مقرونة ببطاقة مكتوب عليها اسم الشيء نفسه، وبذلك يستطيع أن يربط بين شكل الكلمة العام ومعناها وهذه عملية أساسية في تعلم القراءة.

(ويراعى ألا يحاول المدرس تعليم الطفل قراءة الكلمة في هذه المرحلة).

٢- توفير وسائل ثقافية مختلفة في المدرسة لزيادة خبرات الطفل وأفكاره ومساعدته على التعبير عن هذه الأفكار بالكلام، ومن أمثلة هذه الوسائل: الكتب المصورة والخرائط واللعب التعليمية (تكوين صور واللعب بالعرائس والأشرطة والعربات... إلخ) والأفلام والرحلات وزيارة الأماكن المهمة في البيئة (مثل المصانع والمتاحف والمحال التجارية والمزارع... إلخ) والتحدث عنها، ويراعى أن يكون كلام الطفل في جمل تامة، لا في كلمات مفردة.

٣- إتاحة الفرص للطفل للكلام مع الأشخاص الكبار والاستفادة من خبراتهم الثقافية واللغوية.

٤- سرد القصص أو قراءتها للأطفال، ثم يطلب منهم بعد ذلك إعادة سردها، ويراعى أن تكون القصص قصيرة ومن محيط خبرات الأطفال ليمكنهم فهم معانيها.

٥- التمثيل والغناء والاشتراك في إعداد الحفلات، ومناقشة البرامج... إلخ.

٦- حث الطفل على الكلام والتحدث عن أشغاله الفنية، ونشاطه في المدرسة وخارجها.

توصيات خاصة بإصلاح عيوب النطق والكلام:

١- عرض الطفل على الاختصاصيين لفحصه وتحديد السبب والعمل على تلافيه إذا أمكن ذلك، فقد يرجع قصور الطفل في النطق والكلام إلى ضعف السمع عنده، وقد يفيد في هذه الحالة جهاز السمع وتدريبات خاصة للإدراك السمعي ذكرنا منها أمثلة فيما سبق. وقد يرجع التخلف في الكلام إلى عيوب عضوية في جهاز الكلام أو السمع فيحتاج إلى جراحة. أو يرجع إلى اضطرابات نفسية عنده (كما في حالة التأتاة)، ويحتاج الطفل حينئذ إلى علاج

نفسي. وقد يكون السبب هو مجرد تقليد الطفل لأشخاص حوله مصابين بعيوب النطق.

٢- تدريب الطفل على النطق الصحيح وكيفية إخراج الحروف والكلام وذلك في جميع الحصص، وكذلك في حصص خاصة لهذه التدريبات.

٣- يجب أن يراعي المدرس الوضوح والتأني في الكلام مع الأطفال كما يراعي تشجيع الأطفال على الكلام وإصلاح عيوبهم.

٤- يُراعى ضرورة إنشاء فصول خاصة لإصلاح عيوب النطق والكلام عند الأطفال إذا كانت حالتهم تستدعي ذلك.

٥- يُراعى في تعليم اللغة للطفل أن تتوافر الشروط التالية:

أ- أن تكون الكلمات أو الجمل مقرونة بالوسائل التعليمية التي تدل على مدلولها ومعناها بصورة واضحة.

ب- أن يراعى تكرار استعمال الكلمات مقرونة بوسائل الإيضاح اللازمة، حتى تتم عملية

الربط بين الكلمة ومدلولها وتصبح العلاقـــة آلية. فعندما يسمع الطفل كلمة (فيــل) مــثلا يتبادر إلى ذهنه صورة ومميزات الحيــوان نفسه بطريقة آلية وبدون عناء، وكذلك عندما يفكر الطفل في هذا الحيوان يتبادر إلى ذهنه (اللفظ اللغوي الذي يرمز إليه في لغة الطفل وبذلك يمكن أن يعبر عن الفكرة التي تجول بخاطره واستعمال الكلمة المناسبة لها.

(٤٨)

حماية أمن أطفالنا

وحماية الأطفال مسئولية الكبار، مسئولية الآباء والأمهات والمعلمات والمشرفات، فالجميع مسئول مسئولية كاملة عــن أمن الأطفال وحمايتهم ضد الإرهاب، وذلك بتأمينهم وإزالـــة الخوف عنهم وتحفيزهم للدفاع عن أنفسهم وغير ذلــك مــن طرق الأمن وحماية الطفل.

فمهما يكن المكان الذي تعيش فيه في الداخل أو الخـــارج فإنك وزوجتك مسئولان عن أمن أطفالكما، ولا تنس أبدًا أنهم مجرد أطفال وأنك مسئول عن تأمين أوجه النشاط كافة التي يقومون بها، واعلم أنك لن تكون معهم طوال الوقت، وبالتالي فإن عليك أن تعرفهم كيف يتصرفون في مختلف المواقــف خاصة تلك التي تتطلب منهم اتخاذ قرار ما، من هنا ينبغـــي عدم إخفاء الحقائق عن الأطفال كما ينبغي أن تناقش معهـــم الأمور المتعلقة بأمنهم وأمن الأسرة عامة، وتأكد مـــن أنهـــم يتفهمون، ويقدرون حاجتك لبرنامج للأمن الشخصي، ومن ثم

فإن تأمين ومتابعة نشاط الأطفال عنـــد الانتقـــال للمعيشـــة والعمل في بلد آخر لا يمثل شيئًا جديـــدًا أو غريبًـــا، وكـــل ما هنالك أنك مطالب بزيادة الحماية والحذر عندما تكون في بيئة إرهابية، وقد يتطلب الأمر الحد من بعض النشاط الـــذي يقوم به الأطفال، وننصح بمعاملة الأطفال وكأنهم كبار فـــي كل ما يتعلق بأمن الأسرة، واشرح لهم أسباب الحد من نشاط معين يودون القيام به؛ لأنهم إذا تفهموا الأســـباب، فســـوف ينفذون التعليمات، أما إذا حدث العكس فقد يراودهم إحساس، بأنهم يتعرضون لظلم أو تعسف أو قيود غير ضرورية أو قد يرون في تلك القيود مجرد عقاب يقع عليهم، ومن هنا تـــأتي الكوارث، وعلى ذلك فإنه من الضروري أن يتفهم كل فـــرد من أفراد الأسرة، أن الحياة في بيئة إرهابية ستكون مختلفـــة عنها في بيئة عادية وأنها تتطلب تضحيات من كل منهم بمـــا فيهم الأطفال.

وحيث إن الأطفال يمضون معظم وقتهم في المدارس، فإن عليك أن تجد لهم مدرسة لا تقدم التربية الجيدة وحسب، وإنما توفر لهم أمنا جيدًا كذلك، وينبغي الاتفاق مع إدارة المدرســـة على عدم السماح للتلميذ بمغادرتها إلا بعد الاتصال بوالديـــه

أو الشخص الذي يحدده الوالدان لاستلام التلميذ من المدرسة خلال ساعات الدراسة، وعلى إدارة المدرسة أن تتأكد من شخصية أي إنسان يطلب من خلال الهاتف السماح لتلميذ معين بالخروج قبل انتهاء اليوم الدراسي، وإذا راود الإدارة أي شك فعليها ألا تسمح بخروج التلميذ بأي حال من الأحوال، وإذا خرج التلاميذ في رحلة أو غيرها ينبغي أن يرافقهم مسئول من المدرسة، وألا يدع مجموعة تذهب بعيدًا عنهم، ومن ناحية أخرى ينبغي أن تقوم إدارة المدرسة بمراقبة الأشخاص، الذين يتسكعون حول المدرسة أو بالقرب منها، فإذا اشتبهت في أي منهم ينبغي إخطار الشرطة، على أن تزودهم بأوصاف هذا الشخص، وعليك أن تنصح أطفالك باتخاذ خط السير الذي تراه أكثر أمنا من وإلى البيت والمدرسة، وأكثر خطوط السير أمنا هو ذلك الذي يمر بشوارع مليئة بالناس والأطفال الآخرين.

ومن ناحية أخرى ينبغي التعرف على أصدقاء أطفالك ومراجعة خلفياتهم وأسرهم وعائلاتهم، كما ينبغي أن تخضع نشاط الأطفال خارج المنزل لنفس الضوابط التي يخضع لها نشاطك خارج المنزل، إذ يتعين على الأطفال أن يحذروا

الذهاب إلى مناطق مجهولة بالنسبة لهم، خاصة في أوقات معينة من النهار أو الليل، وكل ذلك يوفر لهم قدرًا من الحماية إزاء الهجمات الإرهابية العشوائية ضد الأطفال أو الفتيان، ومرة أخرى ننصحك بأن تراجع نشاط أطفالك خارج البيت، وأن تعمل على الحد مما يشكل خطرًا على حياتهم.

ويلاحظ أن الأطفال يملكون ذكاءً وقدرة على التصرف أكبر مما يراه آباؤهم وأمهاتهم فيهم، فالأطفال في بعض الأحيان يقدرون على اتخاذ القرار السليم في الوقت السليم، ويكتسب الأطفال بمرور الوقت مهارات جديدة تمكنهم من النجاة مما قد يتعرضون له من أخطار، ولكن المشكلة هي قلة الخبرة وعدم القدرة على التصرف إزاء موقف يواجههم لأول مرة، ومن ثم فإننا ننصحك أن تزودهم بما هو ملائم وضروري من المعلومات، وامنحهم ثقتك واجعلهم يشعرون بأنك تثق في قدرتهم على التصرف السليم، واعلم أنك إن نجحت في تنفيذ برنامج الأمن الشخصي فإن أطفالك سوف ينعمون بإقامة طيبة في البلد الأجنبي، الذي قُدِّر لهم أن يعيشوا فيه، وعليك أيضًا أن تشجع أطفالك على التحدث إليك

عن أي مشاكل أو أمور تتعلق بالأمن، وحذِّرهم من الاقتراب من أو دخول أي سيارة غريبة، ومن أنك لن ترسل إليهم أي شخص غريب ليأخذهم من المدرسة إلى البيت أو يلتقطهم من عند أحد الأصدقاء، وأخيرًا حذرهم من اللعب في أماكن خالية أو مهجورة، وشجعهم على اللعب مع أطفال آخرين، وبطبيعة الحال فإن الأبناء الأكبر سنًّا قد يتركون في المنزل وحدهم حتى ولو كان ذلك لفترة وجيزة، ولذا فإننا نقدم لك الإرشادات التالية:

١- نبه على الأطفال عدم تزويد أي متحدث بالهاتف بأي معلومات خاصة عن أسمائهم وعنوان منزلهم، وعليهم في كل الحالات ألا يخطروا المتحدث بأنهم وحدهم في المنزل، وأفضل شيء تفعله هو أن تنبه على الصغار من الأطفال ألا يردوا على الهاتف إلا إذا اتفقتم على مكالمة في وقت محدد.

٢- ابتداء من سن الرابعة أو الخامسة ينبغي أن يعرف الأطفال كيفية طلب الشرطة هاتفيًّا لطلب النجدة، وتأكد من وجود أرقام الطوارئ قريبة من جهاز الهاتف وفي مكان واضح، ولا تترك الأطفال

وحدهم دون أن تحدد لهم الشخص، الذي يمكنهم الاتصال به في حالات الطوارئ، واترك رقم هاتفك لهم أو رقم أي شخص آخر تثق به، ومن ناحية أخرى، تأكد أنهم يعرفون الأشخاص الذين يسمح لهم بدخول المنزل في غيابك، ونبه على أطفالك أن يعودوا إلى البيت مباشرة، بعد انتهاء اليوم الدراسي وألا يحاولوا اختصار المسافة من المدرسة إلى البيت بسلك طريق يمر بشوارع ضيقة أو أماكن مهجورة.

٣- لابد من أن تعد خطة عمل تواجه بها أمرًا لا يطيب للإنسان أن يفكر فيه وهو اختفاء طفلك، ونبه على إدارة المدرسة أن تخطرك فورًا في حالة عدم حضور طفلك إلى المدرسة.

٤- ويقدم المتخصصون إرشادات يمكن اتباعها لتضمن سلامة الأطفال ومنها:

أ- دع باب حجرة الأطفال مفتوحًا حتى يمكن سماع صوت غير عادي.

ب- تأكد من أنه لا يمكن لأحد الوصول إلى غرفة الأطفال من الخارج.

ج- لا تترك أطفالك وحدهم في المنزل ولابد أن يكون معهم شخص بالغ مسئول وتثق فيه.

د- نبه على الأطفال بضرورة غلق الأبواب والنوافذ وعدم السماح لأي غريب بدخول المنزل.

ه- عرف الأطفال في وقت مبكر، كيف يتصلون بالشرطة، ونبه عليهم بضرورة الاتصال بالشرطة، إذا ما لاحظوا وجود غرباء أو متسكعين حول المنزل، أو أشخاص يحاولون الدخول.

و- لابد من إضاءة المنزل جيدًا، إذا اقتضى الأمر ترك الأطفال وحدهم في المنزل.

ز- وإذا كان لديك خدم فنبه عليهم بعدم السماح لأي شخص غريب بدخول المنزل.

ح- على الآباء والأمهات والمدارس والهيئات الشبابية التأكد من توفير الإشراف الكافي على النشاط.

٥- نبه على الأطفال بما يلي:

أ- التنقل في مجموعات أو أفواج.

ب- ارتياد الشوارع المزدحمة وتجنب المناطق المنعزلة بقدر الإمكان.

ج- عدم ركوب سيارة تخص شخصًا غريبًا ورفض مرافقة أي شخص غريب لأي مكان.

د- استخدام المناطق المخصصة للعب التي يتوفر فيها إشراف على النشاط الترفيهي وحماية من جانب الشرطة.

ه- الإبلاغ فورًا عن أي شخص يضايقهم أو يزعجهم، ويبلغ أقرب شخص مسئول (الأبوين أو المدرسين.... إلخ).

و- عدم مغادرة المنزل دون إخطار الوالدين بالمكان الذي يذهب إليه الطفل أو الأطفال وتحديد من يرافقهم.

(٤٩)

حقوق الطفل العالمية

أقرت الجمعية العامة للأمم المتحدة إعلانا لحقوق الطفل في العشرين من شهر نوفمبر عام ١٩٥٩م وهو اليوم الذي يحتفل به العالم أجمع عيدًا للطفولة ومن هذه الحقوق:

- حق الطفل في أن يستمتع بوقاية خاصة وأن تتاح له فرص وتسهيلات تؤدي إلى تنشئته على نحو يكفل له رعاية طبيعية وصحية كاملة في ظل الحرية والكرامة.
- حق الطفل في أن يكون له اسم وجنسية من وقت ولادته.
- حق الطفل في الاستمتاع بمزايا الأمن الاجتماعي.
- حق الطفل في التغذية الكاملة والمأوى والرياضة والخدمات الطبية.
- حق الطفل في العلاج الخاص والتعليم والرعاية إذا أصيب بعجز، وأن ينشأ في جو من العطف والأمن

وفي حدود الإمكان وفي رعاية والديه وفي نطاق مسئوليتهما.

- حق الطفل في أن يكون أول من يحصل على الوقاية والإغاثة في الأوقات التي تحدث فيها النكبات.
- حق الطفل في أن تتاح له الوقاية من كافة ضروب الإهمال والقسوة والاستغلال، والوقاية من الأعمال التي قد ينجم عنها نوع من التمييز.
- حق الطفل في إتاحة الفرصة له لكي يتعلم مجانا على الأقل في المرحلة الأولى.
- الواجب يقتضي أن تتم تنشئة الأطفال وفقا لروح التفاهم والتسامح والصداقة بين الشعوب والسلام والأخوة العالمية الشاملة.
- يجب أن يحظى الطفل بالمحبة والتفاهم لكي تكون له شخصية كاملة متناسبة.

وقد تبنت الجمعية العامة للأمم المتحدة بتاريخ ١٩٨٩/١١/٢١م الاتفاقية الدولية لحقوق الطفل أو ما يسمى ميثاق حقوق الطفل، وهو يمثل أول وثيقة في

تاريخ العلاقات الدولية المعاصرة تفرض على الدول بالإلزام القانوني حقوقا ترعاها للطفل وتتقيد بها في شئونه.

وهذا الميثاق الدولي أعلن ما يلي:

- الطفل هو ما دون الثامنة عشرة من العمر.
- إقرار مبدأ رعاية الصالح العام للطفل، أي تغليب الصالح العام للطفل عند تفسير نصوص الميثاق.
- ضرورة توفير وسط عائلي لكل طفل (أصيل أو بديل) أي يكون للطفل مسئول عن تنشئته، ويلتزم برعايته، ويسهر على تربيته ونموه وتعليمه وتثقيفه.
- مبدأ التعاون الدولي في مجال الطفولة وذلك بتبادل المعلومات.
- العمل على تنمية شخصية مستقلة ومتميزة للطفل، وتدريب الطفل على أن تكون له آراؤه الخاصة، وأن يعبر عنها بحرية، وأن يكون لرغباته الاعتبار الأول وفقا لسنه ودرجة نضجه.
- ضمان حرية الفكر والوجدان والدين وتكوين الجمعيات والاجتماعات السلمية للأطفال.

- ضمان الحقوق المدنية والسياسية للطفل، مثل حقه في أن يكون له اسم وأن يحمل جنسية، وحريته في التعبير والتجمع، وتحريم فصله عن والديه وحمايته ضد التعذيب وسوء المعاملة.
- ضمان الحقوق الاقتصادية مثل حق الطفل في مستوى معين من المعيشة وحمايته ضد الاستغلال في العمل.
- حماية حقوقه الاجتماعية مثل توفير مستوى كاف من الرعاية الصحية والخدمات الطبية ورعاية المعوقين.
- حقوق الطفل الاقتصادية مثل التعليم وحصوله على المعلومات الصحية والراحة والاندماج في النشاط الفني والثقافي.
- حقوق البقاء للطفل وهي حقوق لصيقة بشخص الطفل كحقه في الغذاء والحياة والصحة.
- حقه في التنشئة وهي الحقوق التي تؤمن للطفل نموه وتقدمه مثل التعليم والاندماج والحرية.

- حقوق الحماية والتي تؤمن الطفل ضد مخاطر الحياة وشرورها لحماية الطفل ضد سوء الاستغلال في العمل.
- حقوق المساهمة وهي التي تؤهل الطفل؛ لأن يكون عضوًا عاملا ذا نشاط إيجابي في مجتمعه.
- عدم العسف بالطفل أو إهماله، وكذلك التبني والكفالة.
- صحة الطفل الجسمية والبدنية والعقلية والمراقبة الدورية الجادة لأماكن إقامة الطفل.
- حماية الطفل ضد مساوئ المخدرات والبعد به عن أن يقع فريسة لمن ينتج تلك المواد أو يوزعها.
- العناية بتأهيل الطفل المعوق جسميًّا ونفسيًّا.
- ضرورة استئصال ظاهرة اختطاف الأطفال والاتجار بهم.
- حق الطفل في وقت للراحة وفرص متساوية للنشاط الثقافي والفني.
- عدم تطبيق عقوبة الإعدام أو السجن المؤبد على ما يرتكبه الأطفال من جرائم.
- عدم السماح للأطفال في الاشتراك في أعمال العدوان المسلح.

- حق تمتع أطفال الأقليات بثقافتهم الخاصة.

وهذه مجموعة من الحقوق التي يعيش أطفال العالم في ظلها اليوم.

(٥٠)

حقوق الطفل العربي

أقر مؤتمر وزراء الشئون الاجتماعية العرب ميثاق حقوق الطفل العربي في ديسمبر ١٩٨٤م انطلاقا من عقيدة الإسلام والحضارات العربية الإسلامية وتضمن الحقوق الأساسية للطفل الآتية:

- تأكيد وكفالة حق الطفل في الرعاية والتنشئة الأسرية القائمة على الاستمرار الأسري ومشاعر التعاطف والدفء والتقبل.
- تأكيد حق الطفل في الأمن الاجتماعي والنشأة في صحة وعافية قائمة على العناية الصحية والوقائية والعلاجية.
- تأكيد وكفالة حق الطفل في أن يعرف باسم وجنسية معينة منذ مولده.
- تأكيد وكفالة حق الطفل في التعليم المجاني والتربية في مرحلتي ما قبل المدرسة والتعليم الأساسي كحد

أدني، وتأكيد وكفالة حـق الطفـل فـي الخدمـة الاجتماعيـة والمؤسسـة المتكاملـة والمتوازنـة والموجهة لكل قطاعات الطفولة.

- تأكيد وكفالة حق الطفل في رعاية الدولة وحمايتها له من الاستغلال والإهمال الجسمي والروحي مـن حيث تنظيم عمالية بحيث لا تبدأ إلا في سن مناسبة وحيث لا يتولى عملاً أو حرفة تضر بصـحته، أو تعرضه للمخاطر، أو تعرقل تعليمـه، أو تحجـب فرص نموه من الناحية البنائية البدنية أو العضـلية أو النفسية أو الاجتماعية أو الخلقية.
- حق الطفل في أن يتفتح على العالم من حولـه وأن ينشأ على حب خير الإنسان، وأن يـدرك أهميـة السلام والصداقة بين الشعوب ومحبة إخوتـه فـي الإنسانية.
- الأخذ بالمناهج التنموية والوقائية في صيانة حقوق الطفل.
- الأخذ بمبدأ التكامل في توفير الحاجات الأساسـية للطفل وتقديم الخدمات وشمول وعدالة توزيعها.

- أن الهدف الأسمى لهذه الحقوق هو ضمان تنشـــئة أجيال من الأطفال العرب تتجســـد فـــيهم صـــورة المستقبل الذي تريده لهم أمتهم العربية، وتأمين حياة الأسرة وتوفير حاجاتها الأساسية، وتوفير الرعايـــة الصحية الكاملة وقائية أم علاجية، وإقامـــة نظـــام تعليمي سليم في كل دولة عربية، وتأسيس خدمـــة اجتماعية متقدمة، وتأسيس نظام للرعاية والتربيـــة الخاصة للأطفال المعوقين.

(٥١)

النمط الإسلامي لتنشئة الأطفال

التنشئة عملية اجتماعية وسيكولوجية مستمرة، والتنشـــئة عملية هامة جدًّا للأطفال؛ لأنها عملية يتم بمقتضاها صـــهر وصقل الفرد أو إذابته في الجماعة بحيث يؤهل الفرد للتعامل والتفاعل الإيجابي والانسجام مع الجماعة.

هذا هو مفهوم التنشئة في الفقه الغربي، ولـــذلك فهنـــاك أنماط أو نظريات أو نماذج ظهرت لتفسر وتوضح طريقـــة التنشئة للطفل، فهناك الأنماط السلوكية التي تؤكد على أهمية الشخصية وأن التنشئة عبارة عن عوامل سلوكية فقط، وهناك الأنماط غير المباشرة والمباشرة التي يتم من خلالها تلقـــين الطفل المعلومات والقيم والممارسات بصورة مباشرة أو غير مباشرة، وهناك نمط الدور الذي يعده المجتمع لهذا الطفـــل، وهناك أنماط الاتجاهات التي تسود في المجتمع خلال فتـــرة معينة.

وكل هذه الأنماط تنطلق من جزئيات بسيطة، ولكن هناك نمط للتنشئة يحتوي على كل ما في هذه الأنماط ألا وهو النمط الإسلامي.

فالإسلام يرى أن التنشئة ضرورية ليشب الأطفال رجالا صالحين لأنفسهم ومجتمعهم ولدينهم، كما يؤكد الإسلام أن التنشئة في غاية الأهمية، وهي التي تؤهل الفرد ليمارس دوره، كما يؤكد على دور الأسرة في هذه التنشئة؛ لأنها الخلية الأولى للمجتمع، وفي ذلك يقول الرسول صلى الله عليه وسلم في حديث رواه أبو هريرة: (كل مولود يولد على الفطرة، وإنما أبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه) صدق رسول الله، رواه الشيخان في صحيحيهما.

ومن هذا الحديث تتضح معالم التنشئة في الإسلام:

أولاً : أن الطفل يولد على الفطرة، أي على الطبيعة، ولا يولد باتجاه أو بتفكير معين ولكن يولد خاليًا من أي شوائب تعكر صفوه أو حياته.

ثانيًا : الدور الهام للأب وللأم (وللأسرة عمومًا) في التنشئة والتقويم للطفل، فهما اللذان يوجهانه، ويغرسان فيه العقيدة وأسلوب الحياة وبالطبع يتم ذلك خلال الفترة

الأولى من حياته، وبالتوجيه الأبوي تتم التربية والتنشئة داخل مجتمع الأسرة الصغير، وفيه تتم عملية التنشئة فيكتسب الطفل عقيدته ومبادئه وقيمه وتفكيره.

ثالثًا : ارتباط التنشئة وتأثيرها الشديد على الدين والعقيدة والحياة، وذلك ينبع من أن العقيدة أو القيم الدينية هي التي تبلور النظرة إلى الحياة. وكذلك فالطفولة أهم فترات الإنسان ضرورة.

ولذلك.. فإن الإمام (أبو حامد الغزالي) يرى أن الصبي بجوهره خلق قابل للخير أو الشر جميعًا، ويقوم أبواه بجعله يميل إلى أحد الجانبين الخير أو الشر.

ويؤكد الإمام الغزالي أن الطريق الإسلامي للتنشئة والتوجيه وتحسين الأخلاق يتم من خلال:

أ- التربية من أهم الأمور، فصفحة الطفل تكون بيضاء ناصعة، والطفل يكتسب من أبويه بالوراثة والمحاكاة، فالطفولة من أهم أدوار الحياة، وصناعتها صناعة المستقبل وبناء الشباب النافع والرجولة الفاضلة.

ب- حماية الطفل من قرناء السوء وشغل وقت فراغه بعمل نافع وتشجيعه على ممارسة الرياضة والتعود على الخشونة.

ج- تعليم الطفل القرآن والحديث، لما فيهما من قيم حميدة وأخلاق فاضلة ونظام حياتي كامل، وكذلك تعليمه أخبار السلف الصالح وتعويده على الأخلاق الكريمة.

د- مدح الطفل والثناء عليه كلما أحسن، ومؤاخذته على الإساءة، ويجب على الأب أن يعامل ابنه بعطف وحزم، ويجتهد في تفهيمه الأسباب ولا يكتفي بالأوامر والنواهي مجردة عن أسبابها.

ه- تعويد الطفل التواضع وحب القرآن وعدم التكبر عليهم وعدم المباهاة بالمال أو العقار أو اللعب أو الممتلكات.

و- تعويد الطفل الزهد وعدم الطمع، وغرس السعادة في قلبه؛ لأنها هبة لا ترتبط بالغنى أو الفقر؛ لأن الغنى الحقيقي هو التحلي بالقيم

الفاضلة، والفقر الحقيقي هو التجرد من الأخلاق والقيم.

ز- تعويد الطفل الآداب العامة في الجلوس والأكل والمذاكرة واحترام الكبير وتوقير الوالدين.

ح- تعويد الطفل على الصبر؛ لأن الصبر صفة الشجاع والرجل.

ط- السماح للطفل باللعب الجميل الخفيف ليروح عن نفسه تعب الدراسة وإرهاق المذاكرة.

وينبع اهتمام الإسلام بتنشئة الطفل وتربيته وتهذيبه من إنسانية الإنسان، فالإنسان قد شاركته جميع الحيوانات في حيوانيته من الحس والحركة والغذاء والسكن وغير ذلك، وإنما تميز عنها الإنسان بالفكر الذي يهتدي به لتحصيل معاشه والتعاون مع أبناء جنسه والاجتماع معهم... ولذلك التعاون بين الإنسان وأخيه الإنسان، وقبول ما جاءت به الأنبياء والرسل عن الله تعالى، والعمل به وإتباعه صلاح دنياه وآخرته، فالإنسان مفكر، وعن هذا الفكر تنشأ العلوم والصنائع، أي العمل ومجالاته، كما يؤدي الفكر إلى ارتفاع

مستوى الإدراك والتعليم الدائم والتجديد فيه.. ولذلك ينظر الإسلام إلى الإنسان على أنه صنعة الأبوين والفكر والعلم.

ومن آداب تنشئة الطفل:

١- العنف والقهر يؤذيان الطفل، ويجب أن يبتعد المعلم أو المربي عن ذلك خصوصًا عند الأطفال الصغار، وذلك يؤدي إلى الإضرار بالمتعلم، ويذهب نشاطه، ويدعوه إلى الكسل والكذب والخبث وهو التظاهر بغير ما فيه من ضميره خوفًا من انبساط الأيدي بالقهر إليه. كما يعلمه العنف المكر والخديعة، فتفسد معاني الإنسانية عنده. ولذلك يدعو الإسلام إلى عدم الاستبداد في التأديب سواء من المعلم مع تلاميذه أو الوالد مع ولده.

٢- تلقين العلوم للمتعلمين إنما يكون مفيدًا، إذا كان على التدريج شيئًا فشيئًا، وقليلاً قليلاً، فيلقي عليه أولاً مسائل من كل باب من الفن ثم يبدأ بالتفصيل.

٣- تعليم الطفل للقرآن الكريم؛ لأن القرآن شعار الدين، وذلك يؤدي إلى رسوخ الإيمان في قلب الطفل وتمكن العقيدة الإسلامية من قلبه وحياته، فيحس

بروعة الآيات وما تحتويه من تشريعات وقيم خالدة. وهناك عدة طرق لتعلم وحفظ القرآن، فأهل المغرب يرون أن تتم عملية تلقين الطفل لمعاني القرآن الكريم أولا حتى يعرف القراءة الصحيحة، ويكتسب معرفة لغوية وفكرية ثم بعد ذلك يحفظ القرآن، بينما ترى بلاد المسلمين أن تتم عملية حفظ القرآن في المهد والطفولة ثم يفهم المعاني بعد ذلك، ويعللون رأيهم بأن الطفل عندما يكبر تصبح عملية الحفظ صعبة جدًّا على الكبار.

٤- التبكير بعملية التعليم وفي التنشئة، وذلك أن التعليم في الصغر أشد رسوخًا وهو أصل لما بعده، ولذا يجب التبكير في التنشئة السليمة منذ اليوم الأول لميلاد الطفل. وأيضًا تمتلئ الثقافة الإسلامية، والدستور الإسلامي، "القرآن الكريم والسنة النبوية" بكل القيم الحياتية والسياسية والاجتماعية، ففيه القيمة السياسية العليا العادلة التي تتشكل من خلالها قيم الحرية والمساواة، وبه العديد من التوجيهات التربوية والأخلاقية التي تساعد على التنشئة

الاجتماعية السليمة مثل الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، وأداء الأمانات إلى أهلها والحكم بالعدل بين الناس وتبجيل الوالدين واحترام الكبير والعطف على الصغير والتحلي بصفات الصبر والشجاعة والأمانة والصراحة وعدم الكذب.. إلخ، من الأخلاق والصفات الحميدة.

ولذلك فإن النمط الإسلامي يعتمد على القيم السوية الحميدة، فيكفي لتربية الطفل أن يتم تحفيظه سورًا محددة من القرآن ليستقر الإيمان بالله في قلبه واليقين بالآخرة مثل سورتي الفاتحة والإخلاص.. كلها تؤكد النمط المتميز للتنشئة الإسلامية.

والتنشئة الإسلامية لا تقتصر على علوم الدين فقط وإنما تشمل العلوم العلمية والسياسية والاجتماعية والاقتصادية كافة؛ لأن الإسلام يدعونا: "اطلبوا العلم ولو في الصين"، يؤكد أنه ليس في الصين علوم دينية، كما يطالبنا الإسلام بالتنشئة طوال العمر "اطلبوا العلم من المهد إلى اللحد".

الخاتمة

عشنا لحظات جميلة ننتقل خلالها بين الأدب في مختلف جوانبه، وبين العلم في مختلف ثناياه، من خلال تطور ونمو أطفالنا صحيًّا ونفسيًّا وبدنيًّا وعقليًّا وذاتيًّا واجتماعيًّا... إنها رحلة جميلة ممتعة؛ لأنها تذكرنا برواسب حياتنا الماضية، وما فيها من مآزق ومواقف قد تكون طريفة عند روايتها، ولكنها صعبة عند اجتيازها وأكثر صعوبة عند معايشتها...

فلنتصور جميعًا كيف كان آباؤنا وأمهاتنا يسهرون على راحتنا، ويوفرون لنا كل أسباب النمو السليم حتى أوصلونا إلى بر السلام وإلى المستقبل الواسع المشرق... ولنقف أمام هذه اللحظات من نمونا لنقتبس العظات والعبر، ونحاول أن نجنب أبناءنا هذه المواقف الصعبة وهذه المشاكل العسيرة التي قد تودي بطفولتهم البريئة، وقد تؤثر على مستقبلهم، وقد تغير من جسدهم اللين الغض.

فلنعمل جميعًا على إسعاد أطفالنا، وذلك بمواجهة مشاكلهم بالوقاية أولا، ثم العلاج ثانيًا، حتى نكون أجيالا من الأصحاء

السعداء العقلاء، الذين تبنى بهم الأمم وتشـــيد بهـــم دعـــائم المستقبل...

فالحمد لله رب العالمين الذي هدانا لهذا.... الحمد لله فـــي الأولى والآخرة والصلاة والسلام على نبينا الكريم.

تمت،،،

مراجع الدراسة

أولا: المراجع العربية:

١- أبو حامد الغزالي، إحياء علوم الدين، القاهرة، المكتبة التجارية الكبرى، (د. ت).

٢- ابن خلدون، المقدمة، القاهرة، المكتبة التجارية الكبرى، (د. ت).

٣- أحمد فضل شبلول، جماليات النص الشعري للأطفال، القاهرة، الشركة العربية للنشر والتوزيع، ط١، ١٩٩٦م.

٤- الزين عباس عمارة، مقالات مختارة بين الطب والأدب، الإمارات العربية المتحدة، مطبعة رأس الخيمة الوطنية، ط١، ١٩٩٠.

٥- إسماعيل عبد الفتاح، الذكاء وتنميته لدى أطفالنا، القاهرة، الدار العربية للكتاب، ط٢، ١٩٩٧م.

٦- إسماعيل عبد الفتاح، التنشئة السياسية للطفل، القاهرة، الهيئة العامة للاستعلامات، ١٩٨٨م.

٧- الموسوعة المصورة للشباب، القاهرة، الأهـــرام، ١٩٩١م.

٨- أنطوني اسكوتي، أمن رجال الأعمال والإرهاب، القاهرة، مركز المعلومات والدراسات، (د. ت).

٩- بارتزن د، ديليكـــوت، جـــورج، ميلـــز، أدويـــة الأطفال، ترجمة لبيبة الخرجي، الكويت، المركـــز العربي للوثائق والمطبوعات الصحية، رقم ٢٩.

١٠- تريفور، ويليـــامز وآخـــرون، الطعـــام والبيئـــة والصحة، مرشد لمعلمـــي المـــدارس الابتدائيـــة، الإسكندرية، المكتـــب الإقليمـــي لشـــرق البحـــر المتوسط، منظمة الصحة العالمية، ١٩٩٢م.

١١- حامد ربيع، نظرية القيم السياسية، القاهرة، نهضة الشرق، ١٩٧٤.

١٢- حسام يعقوب إسحاق، تربية الأطفال الموســـيقية، بغداد، دار ثقافة الطفل، ١٩٨٧م، ط١.

١٣- حسن شحاتة، قراءات الأطفال، القـــاهرة، الـــدار المصرية اللبنانية، ١٩٩٦م، ط٣.

١٤- حسن شحاتة، النشاط المدرسي، القاهرة، الدار المصرية اللبنانية، ١٩٩٠م، ط١.

١٥- سعيد إسماعيل علي، الفكر التربوي العربي الحديث، الكويت، سلسلة عالم المعرفة، مايو ١٩٨٧م.

١٦- صبيح قتيبة الجزار، تربية الطفل والعناية بالحامل والوليد، بيروت، دار النفائس، ١٩٩١م، ط٢.

١٧- عائشة بلعربي (إعداد وتجميع)، وضع الطفلة العربية، القاهرة، المجلس العربي للطفولة والتنمية، ١٩٩٦م.

١٨- عبد الباسط عبد المعطي، بحوث حاجات الطفولة العربية: قراءة تحليلية، القاهرة، المجلس العربي للطفولة والتنمية، ١٩٩٦م.

١٩- عبد الله شحاتة، علوم الدين الإسلامي، القاهرة، هيئة الكتاب، ١٩٨١م.

٢٠- عبد المجيد عبد الرحيم ولطفي بركات، تربية الطفل المعوق، القاهرة، النهضة المصرية، (د. ت).

٢١- مجلة كل الأسرة، الشارقة، أعداد مختلفة.
٢٢- مجلة الشروق، الشارقة، أعداد مختلفة.
٢٣- مجلة زهرة الخليج، أبو ظبي، أعداد مختلفة.
٢٤- مجلة الرياضة والشباب، دبي، أعداد مختلفة.
٢٥- محمد جواد رضا (محرر) الأطفال والتعصب والتربية، الكويت، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية، الكتاب السنوي السادس، ١٩٨٩/٨٨م.
٢٦- محمد جواد رضا (محرر) الطفولة العربية ومعضلات المجتمع البطركي، الكويت، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية، الكتاب السنوي الثاني، ١٩٨٥/١٩٨٤م.
٢٧- محمد جواد رضا (محرر) الطفل والمجتمع، الكويت، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية، سلسلة الدراسات الموسمية المتخصصة، نوفمبر ١٩٩٣م.
٢٨- محمد جواد رضا (محرر) الأطفال العرب ومقومات التنشئة السوية، الكويت، الجمعية الكويتية

لتقدم الطفولة العربية، الكتاب السنوي الرابع، ١٩٨٧/٨٦م.

٢٩- مصطفي خياطي، الداء السكري لدى الطفل، ترجمة مروان القنواني، الكويت، المركز العربي للوثائق والمطبوعات الصحية، (د. ت).

٣٠- مني سليم مقصود، أساليب مساعدة الأطفال والمراهقين: دليل الوالدين والمدرسين، ترجمة راندة حريق، الكويت، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية، فبراير ١٩٩٢م، ط٢.

٣١- مؤتمر الطفل العربي الموهوب، كلية رياض الأطفال بالقاهرة، القاهرة، مطبعة الهيئة العامة للاستعلامات، أكتوبر ١٩٩٧م.

٣٢- مؤتمر معاً إلى طفولة مشرقة، القاهرة، مركز دراسات الطفولة بجامعة عين شمس بالاشتراك مع قسم طب الأطفال بالجامعة، ١٩٩٧م.

٣٣- نتيلة راشد، مسيرة ثقافة الطفل العربي، القاهرة، المجلس العربي للطفولة والتنمية، ١٩٨٨م.

٣٤- هاجر الحوسني، دليل الأم لتغذية الطفل، أبو ظبي، وزارة الصحة، إدارة رعاية الأمومـــة والطفولـــة، ١٩٩٩م.

٣٥- هدي الناشف، إعداد الطفل للقراءة والكتابة،لقاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦م

٣٦- هشام البرماني، من الألف للياء في صحة الطفل، منظمة الأمـــم المتحـــدة للطفولـــة (اليونيســـيف)، ١٩٩٥م، ط٤

٣٧- يعقوب الشاروني، تنمية عادة القراءة عند الأطفال، القاهرة، دار المعارف، سلسلة اقرأ، ١٩٨٤م، ط٢.

ثانيا المراجع الأجنبية:

١- G.ALMOND & S. VERBA , COMPARATIVE POLITICS, CANADA, LITTLE BROWN, CO. LTD , ١٩٧٨.

٢- ANDERSON(ED), COMMUNICATION YEAR BOOK, , LONDON, SAGE PUBLICATIONS, ١٩٨٩.

٣- BINDER, (ED) CRISES AND SEQUENCES POLITICAL

DEVELOPMENT, PRINCETION, UNIVERSITY PRESS, NEW JERSEY,١٩٧١.

٤- B. S.BLOOM, HUMAN CHARACTERISTICS AND SCHOOL, LEARNING, NEW YORK, MC. GRAW- HILL, ١٩٧٦.

٥- C. BROCK & W. TULASIEWIEZ(ED) CLUTURAL IDENTITY & EDUCATIONAL POLICY , NEW YORK, S.T.MARTINS PRESS, ١٩٨٥.

٦- CARTERV GOOD, DICTIONARY OF EDUCATION, LONDON, HILL BOOK COMPANY, THIRD EDITION , ١٩٨٣.

٧- DAVID R. EVANS, TEACHER AS AGENTS OF NATIONAL DEVELOPMENT, A CASE STUDY UGENDA, LONDON, PREAGER PUBLISHERS, ١٩٧١.

٨- DANZIGER K. READINGS INCHILD SOCIALIZATION, OXFORD, PERGAMON, ١٩٧٠.

٩- DAWISHA, EGYPT IN ARAB WORLD, LONDON, MACMILIAN PRESS , ١٩٧٦.

١٠- DEKMEJIAN R. HRAIR , PATTERNS OF POLITICAL LEAD SHIP, NEW YORK, STSTE UNIVERSITY PRESS, ١٩٧٥.

١١- DRUCKER, THE POLITICAL USES OF IDEOLOGY, LONDON, THE MACMILLAN PRESS, LTD, ١٩٧٤.

١٢- EASTON& J.DENNIS, CHILDERN IN POLITICAL SYSTEM, CHICAGO, UNIVERSITY PRESS, ١٩٨٨.

١٣- ERIKSON, IDENTITY YOUTH & CRISIS, NEW YORK, NORTHON PRESS, ١٩٦٨.

١٤- ESPOSITE J., ISLAM & DEVELOPMENT, NEW YORK, SURACUSE UNIVERSITY PRESS, ١٩٩٠.

١٥- FRIDMAN, CULTURE IDENTITY & WORLD PROCESS, REVIEW FERN& BRNDEL CENTER, NEW YORK, WINTER ١٩٨٩.

١٦- GIDDENS A., THE NATION STSTE & VIOLENCE, CAMBRIDGE, ACONTEMPORARY CRITIQUE HISTORICAL MATERIALISH, VOL.٢, POLITY PRESS ,١٩٨٤.

١٧- HALSEY(ED) SCHOOL DICTIONARY, NEW YORK , MACMILLAN PUBLISHING COMPANY, ١٩٨٧.

١٨- HERMAN, JEWISH IDENTITY: A SOCIAL PSYCOLOGICAL PERSPECTIVE, CALIFORNIA , SUGE PUBLICATION, ١٩٧٧.

١٩- S.E.IBRAHIM & N. HOPKINS(ED), ARAB SOCITY IN TRANSITION , CAIRO, THE AMERICAN UNIVERSITY, ١٩٧٧.

٢٠- KARABEL & A.H.HALSEY (ED) POWER & IDEOLOGY IN EDUCATION, NEW YORK & LONDON, OXFORD UNIVERSITY , ١٩٧٧.

٢١- KAVAVAGH D., POLITICAL CULTURE, LONDON, MACMILLAN PRESS, LTD, ١٩٧٢.

٢٢- KOCH(ED), PSYCHOLOGY A STUDY OF SCIENCE, VOL ١-٥ , MC GRAW HILL, NEW YORK, ١٩٧٣.

٢٣- LANGTON , POLITICAL SOCIALIZATION, BOSTON, LITTIL BROWN, ١٩٦٩.

٢٤- MILTON M. (ED) IDENTITY & INDIVIDUATION, NEW YORK, UNIVERSITY PRESS, ١٩٧١.

٢٥- ROBERT D. EBD(ED), ENCYCLOPEDIA OF EDUCATIONAL RESEARCH, LONDON, MACMILLAN, ١٩٦٩.

٢٦- RUSHTON, SOCIALIZATION & SOCITY, NEW YORK, PRENTICE HALL INC., ١٩٨٠.

٢٧- STONE F., THE PHYCHOLOGY IN POLITIES , NEW YORK, FREE PRESS, ١٩٧٤.

٢٨- J.S.SZYLIONIEZ, EDUCATION & MODERNIZATION IN THE MIDDLE EAST, NEW YORK, CORNELL UNIVERSITY PRESS, ١٩٧٣.

٢٩- C.A.TASCONI, SCHOOLING IN AMERICA, BOSTON, HOUGHTON MIFFLIN COMPANY, ١٩٧٥.

٣٠- TAYOOR GALEN, SECONDARY EDUCATION, ENCYCLOPEDIA , NEW YOWK , AMERICAN CO-OPERATION , ١٩٧٧.

٣١- ULICH, EDUCATION OF NATION, CAMBRIDGE, CAMBRIDGE UNIVERSITY

٣٢- PRESS, ١٩٧٢.

٣٣- WAHBA M.(ED), CULTURE IDENTITY, CAIRO, AMERECAN UNIVERSITY &

٣٤- EL-ANGLO BOOK SHOP, ١٩٨٥.

٣٥- WEBISTER, WEBISTERS THIRD , NEW INTERNATIONAL DICTONARY, USA, M. W. INC. PUBLISHERS, ١٩٨٦.